

# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



# Режим дня, что это такое?

Рано утром просыпайся,  
Себе и людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
В школу смело отправляйся.



# Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.



# Зачем человек ест?



**«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»**



**Вывод:**

Человеку необходимо питаться.



**«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть».**



# «Овощи – кладовая здоровья»





**Витамины**

↓

**Овощи, фрукты**



**Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:**

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, мандарин, фанта, чипсы, редис, жевательная резинка, огурец, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши.

## Полезные продукты

Рыба,  
мандарины,  
огурец,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши.



## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жевательная  
резинка,  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные  
конфеты.



## Домашнее задание:

Расскажи о своем любимом блюде.

Чем оно полезно?



# Будьте здоровы!

Я хочу быть здоровым!  
Я могу быть здоровым!  
Я буду здоровым!

