





Здравствуйте! –

Поклонившись, мы друг другу сказали,  
Хоть были совсем незнакомы.

Здравствуйте!

Что особого тем мы друг другу сказали?

Просто здравствуйте,

Больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку счастья прибавилось  
в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась  
жизнь?







# *Тема урока: Здоровая пища.*



# Задачи урока:

**ЧТО .....**?

**ДЛЯ ЧЕГО .....** ?

**КАК .....**?







ВИТАМИНЫ





# Казимир Функ (открытие витаминов в 1912г)

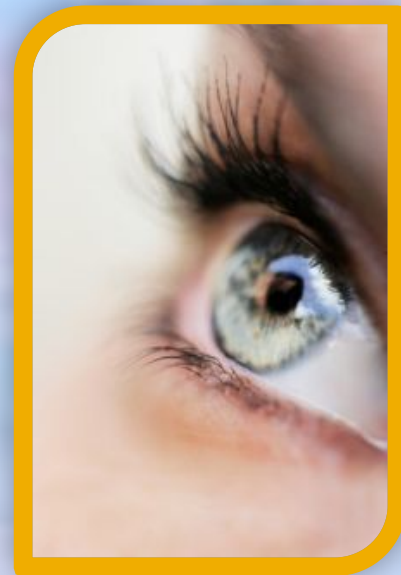


**vita (жизнь); amin (научное название химических соединений).**



# Витамин А

Рыбий жир, сливочное масло, яйца, печень, морковь, красный перец, лук, абрикос, щавель, томат.







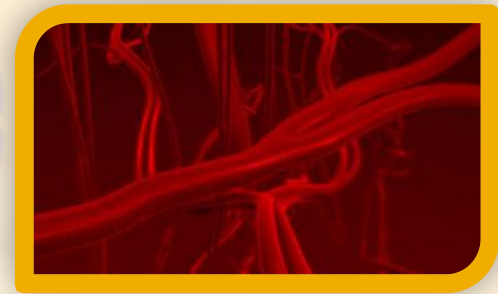
# Витамин В



Дрожжи, мясо, почки, печень, крупы, картофель, капуста, зелёный горошек, бобы, хлеб, сыр, молоко, бананы, орехи, гранаты, земляника, рыба, яйца.



# Витамин С

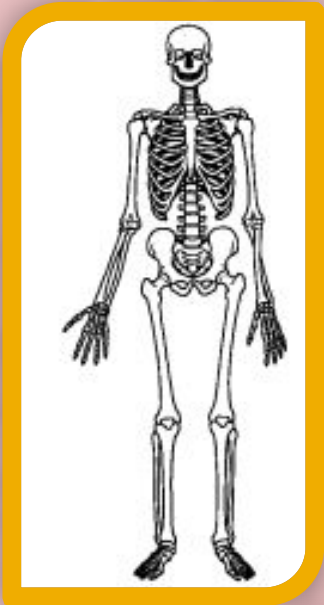


Шиповник, крыжовник, клубника, чёрная смородина, сладкий перец, картофель, капуста, лук, салат, клюква, лимон, апельсин, мандарин, яблоки.





# Витамин D



Рыбий жир, яйца, печень, рыба, грибы, виноград, банан, яблоки.



# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

**НЕТ ПРОСТУДЕ**



**Знатоки здоровой пищи  
советуют:**

**Чтобы правильно питаться нужно  
выполнять два условия:**

**УМЕРЕННОСТЬ  
РАЗНООБРАЗИЕ**



Что значит  
“умеренность”





Древним людям принадлежат мудрые слова:

**“Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть”**

**Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.**



# Что значит “разнообразие”

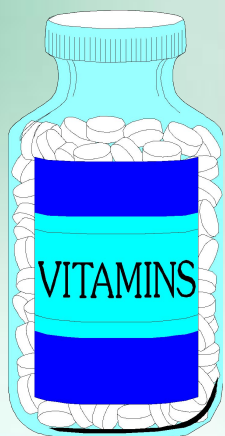


# Энергия

Мёд, гречка,  
геркулес,  
изюм, масло

# Сила

Творог,  
рыба,  
мясо, яйца,  
орехи

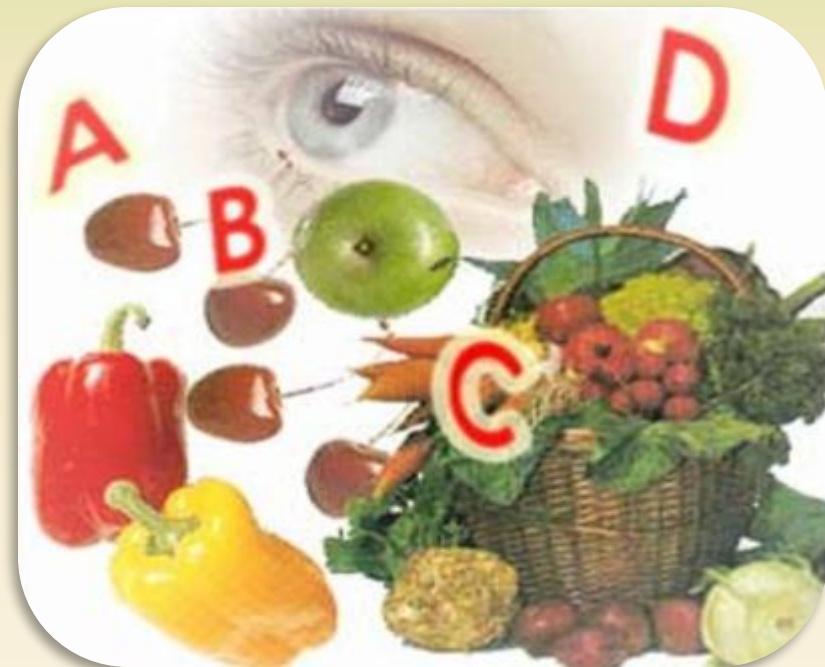


# Рост

Ягоды,  
зелень,  
капуста,  
морковь,  
бананы

# Развитие

**Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С и D**





# а ты ешь витамины?



**Здоровая пища – это .....**

**Мне ещё нужно .....**

**Я буду обязательно .....**

**Дома я расскажу о .....**

# Домашнее задание

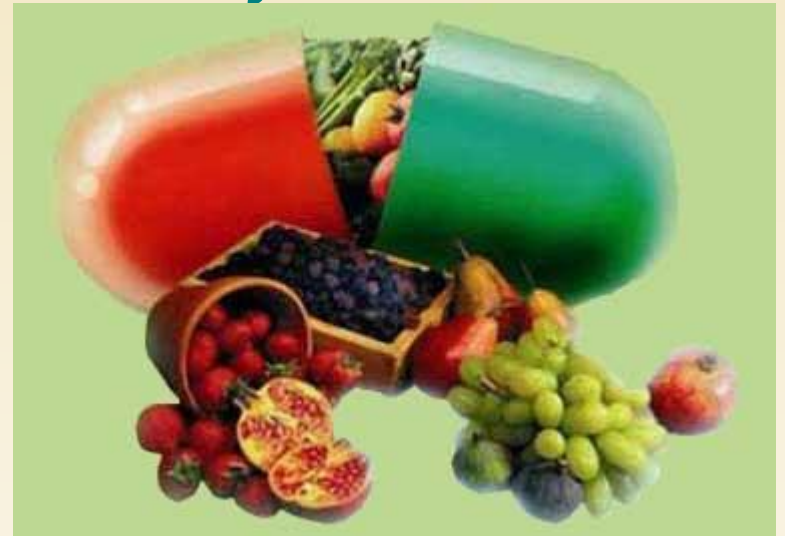
Проведите дома опыт.

-Определите, жирная ли пища?

*(Возьмите небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы. Срезанной частью положите на лист бумаги.*

*Через 10 минут посмотрите.*

*Если продукт жирный, на листе бумаги останется жирное пятно.)*







**Здоровья и**

**хорошего аппетита**

**вам,**

**ребята!**