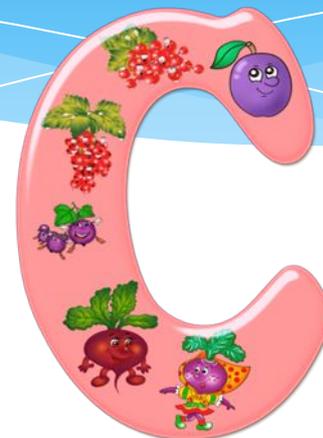
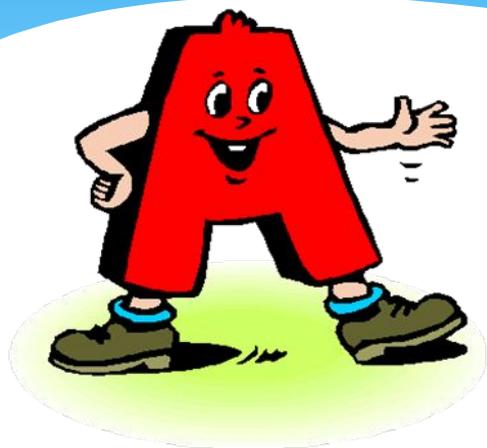


Тема : «Здоровая пища».



Презентация к уроку
окружающий мир для 1 класса.
Учитель: Никитенко Татьяна Юрьевна.



СТРАНА ЗДОРОВЯКОВ



Совет доктора Здоровая Пицца:

Чтобы правильно питаться,
нужно выполнять два условия:



УМЕРЕННОСТЬ



РАЗНООБРАЗИЕ



**«Мы едим для того, чтобы
жить, а не живём для
того, чтобы есть.»**

Сократ.

Всякому нужен и обед и ужин.

Голодной лисице виноград снится.

**Голодному Федоту любые щи в
охоту.**

Если щи хороши, другой пищи не ищи.

Хлебушко калачу дедушка.

**Больному помогает врач,
а голодному – калач.**

Дают организму энергию:

мёд, гречка, геркулес, изюм, масло.

**Строят организм, делают его
более сильным:**

*** творог, рыба, мясо, яйца, орехи.**

**Помогают организму расти и
развиваться:**

**ягоды, зелень, капуста,
морковь, бананы.**

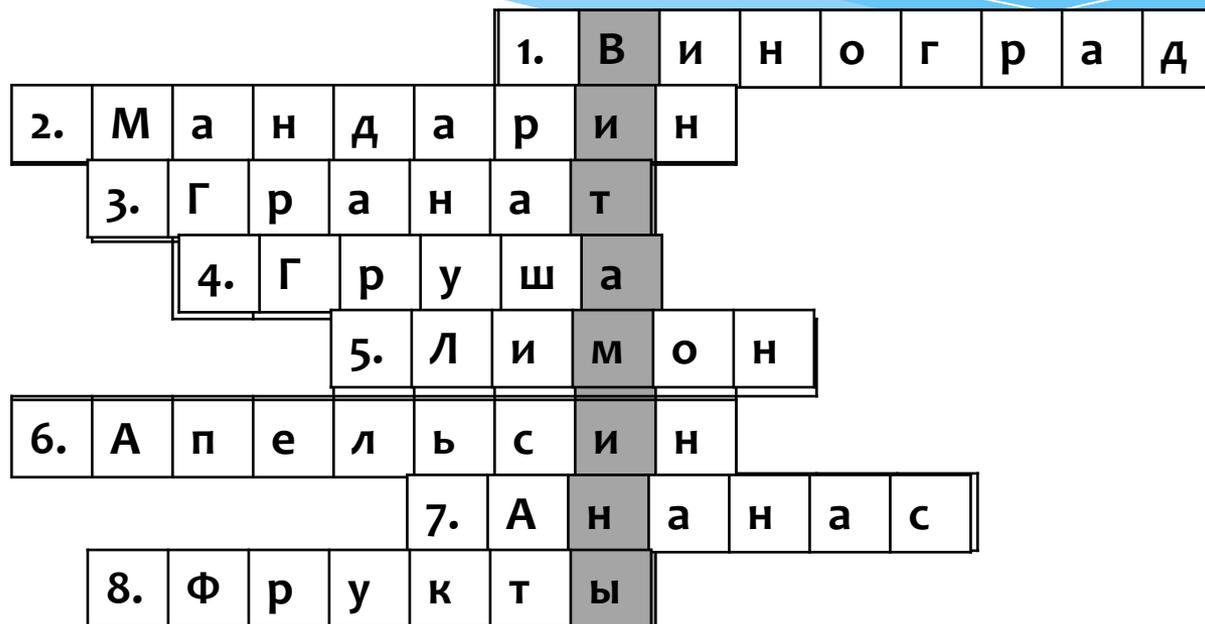
СВЁКЛА

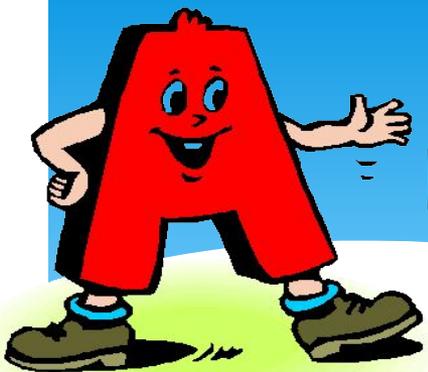
КАРТОФЕЛЬ

ФАСОЛЬ

ЛУК

ПЛОДЫ ШИПОВНИКА



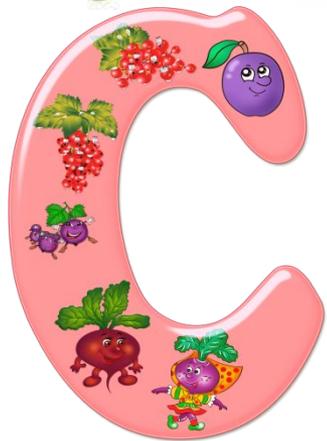


ВИТАМИНЫ:

КАПУСТА, МОРКОВЬ, ПОМИДОРЫ



**СВЁКЛА, ЯБЛОКИ, РЕДИСКА,
ЗЕЛЕНЬ, САЛАТ**



**ЧЁРНАЯ И КРАСНАЯ
СМОРОДИНА, ЛИМОН, ЛУК**

К	О	Т	Л	Г	У	У
П	А	Т	Е	А	А	Х
Ю	Л	О	В	Р	К	Щ
Р	П	Б	О	Р	А	И
Е	Р	И	С	Щ	Ш	А
С	Ы	Р	Ы	Д	А	Л
Б	Л	И	Н	Ь	И	О

Советы доктора Здоровая Пицца:

1. Воздерживайся от жирной пищи.
2. Главное – не переedayте.
3. Ешьте каждый день в одно и то же время пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
4. Тщательно пережёвывай пищу.
5. Остерегайся очень острого и солёного.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
7. Овощи фрукты – полезные продукты.
8. Перед приёмом пищи сделай 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из приготовлена пицца.

