

Обработка ДАННЫХ: ответ

а – 2 балла,

б – 1 балл,

в – 0 баллов.

**□ Кто набрал от 14 до 16 баллов, у вас отличный стол.
Причин для беспокойства нет.**

**□ 10 – 13 баллов. Вы умело находите золотую середину в
выборе блюд.**

**□ 4 – 9 баллов. Пересмотрите свое отношение к
питанию.**

**□ 0 – 3 баллов. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо.
Существует серьезная опасность для вашего здоровья.**

Умеем ли мы правильно питаться?

Разговор о правильном питании



Здравствуйте, друзья!

Свое письмо пишу я из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное скоро буду здоров.

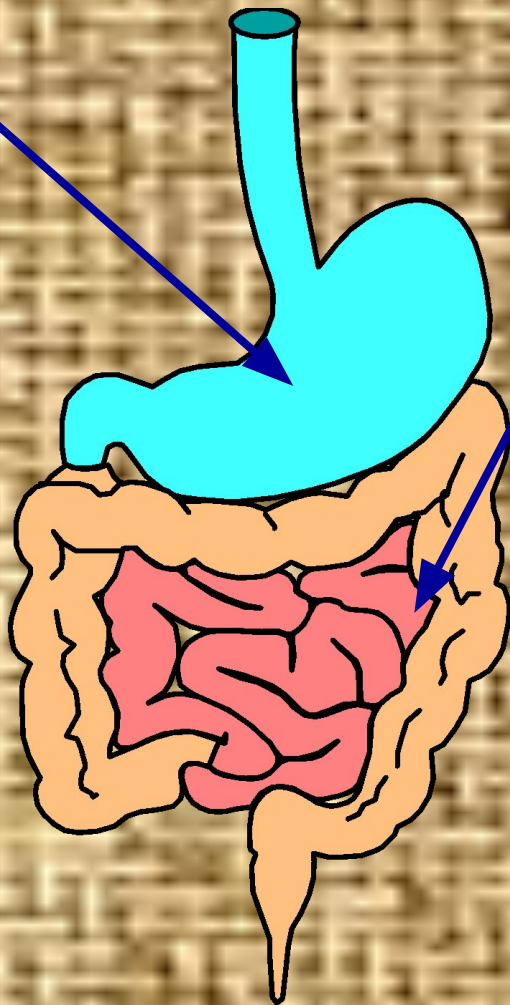
Ваш Карлсон.



Желудок и кишечник



Желудок - это главное отделение твоей «внутренней кухни». Особыми железами внутри него вырабатывается желудочный сок, переваривающий пищу.



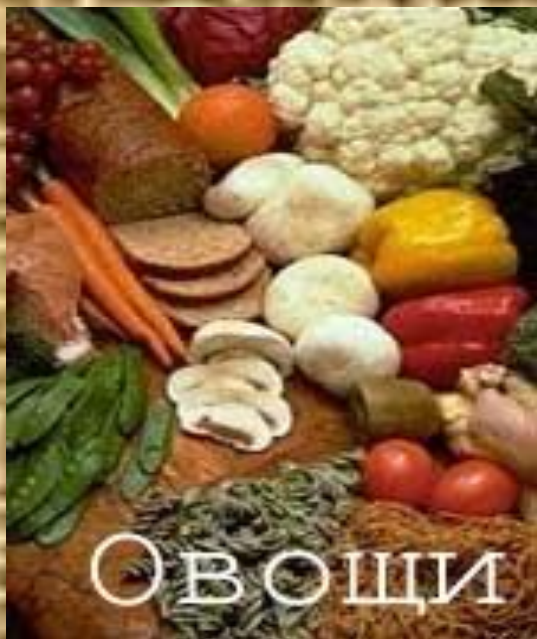
Кишечник - это длинный «коридор» «внутренней кухни». Он тянется почти на 8 метров, но свернут он так плотно, что помещается в животе.

Для того чтобы быть здоровым, нужно здоровое питание!



Мясо, рыба, грибы...

Хлебобулочные изделия



Молочные продукты

Витамин **A**-
это витамин роста.
Он помогает
нашим глазам
сохранить зрение.



Витамин **В** участвует
в переработке углеводов
и жизненно важном
обеспечении энергией
для всех процессов
организма.

Этот
витамин
незаменим
для здорового
функционирования
нервной
системы и мышц.



Витамин С

прячется в чесноке,
капусте, луке,
во всех овощах,
фруктах, ягодах.
Витамин С важен

для роста и
восстановления
клеток тканей,
десен,
кровеносных
сосудов,
костей и зубов ...



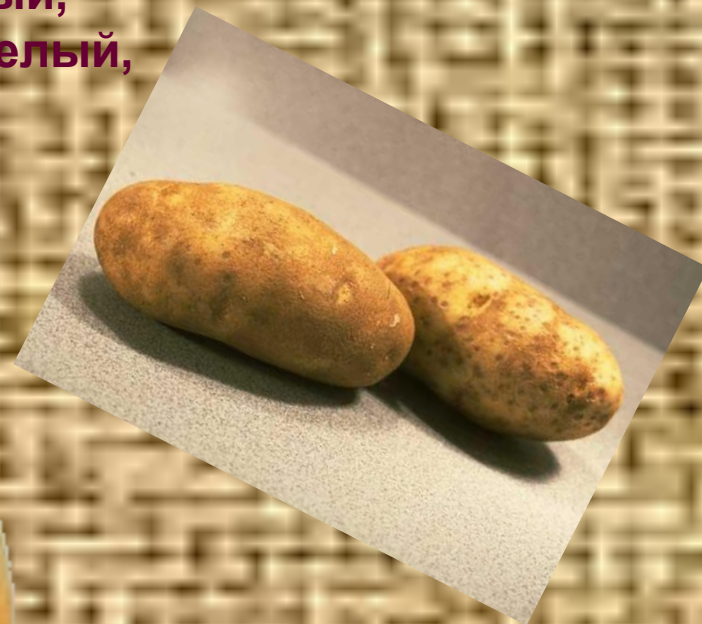
Витамин **D** сохраняет
нам зубы. Без него
кости человека
становятся мягкими
и хрупкими.
Загорая на
солнце, мы
тоже
получаем
витамин **D**.



Какие овощи выросли в огороде?

Щё
В т
А р
Вся

елый,
целый,
а.



Зол
В



На грядке
а в бочке



Ешьте больше овощей-
будете вы здоровей!!!



ИГРА: ДОПОЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Я аккуратный, чистоплотный человек. Я соблюдаю
правила личной гигиены:

Утром я...

В школе я...

Когда прихожу из школы, я...

А вечером я всегда...

Пирамида здорового питания



Меню Карлсона:



1. Торт
2. Лимонад
3. Чипсы
4. Варенье
5. Кока-кола

Делимся впечатлениями

Сегодня я понял...
Мне еще нужно ...
Я буду обязательно...
Дома я обязательно
расскажу о...

