

**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.**

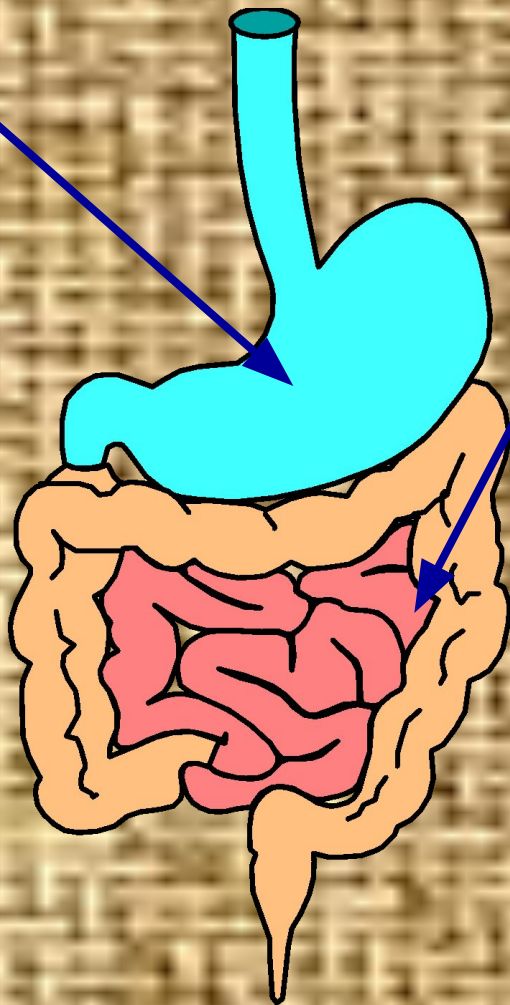
**Ваш Карлсон.**



# Желудок и кишечник



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



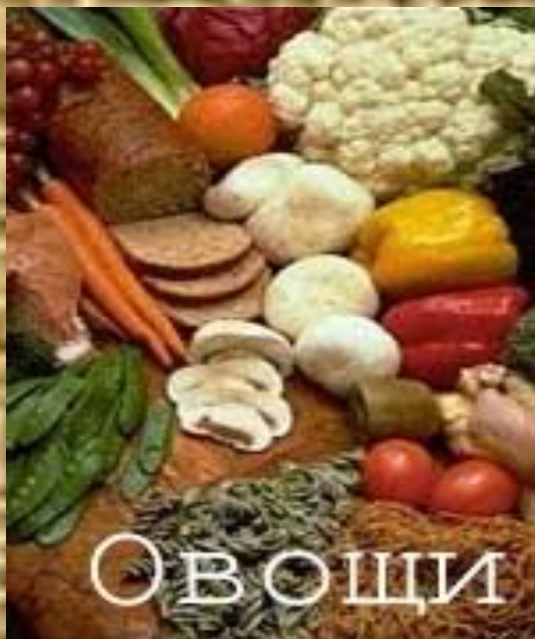
Кишечник - это длинный «коридор» «внутренней кухни». Он тянется почти на 8 метров, но свернут он так плотно, что помещается в животе.

# Для того чтобы быть здоровым, нужно здоровое питание!



Мясо, рыба, грибы...

Хлебобулочные изделия



Молочные продукты

Витамин **А**-  
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 ...





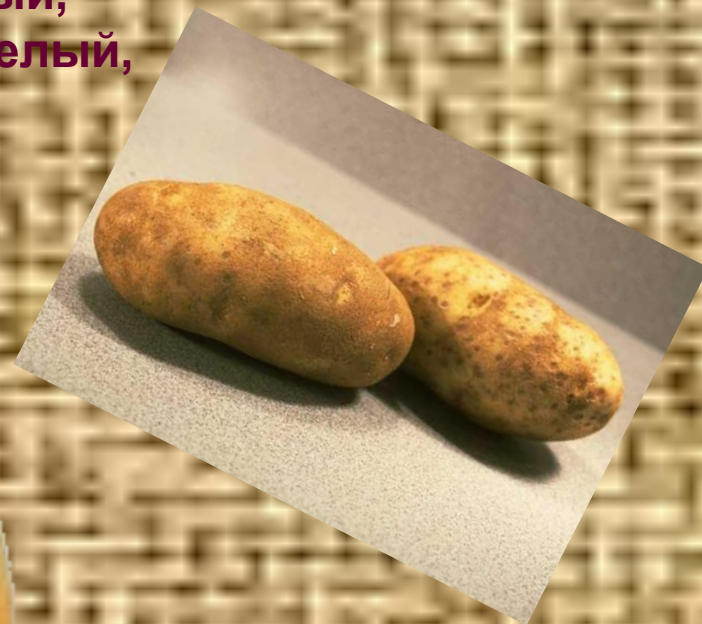
Витамин **D** сохраняет  
нам зубы. Без него  
кости человека  
станутся мягкими  
и хрупкими.  
Загорая на  
солнце, мы  
тоже  
получаем  
витамин D.



# 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:

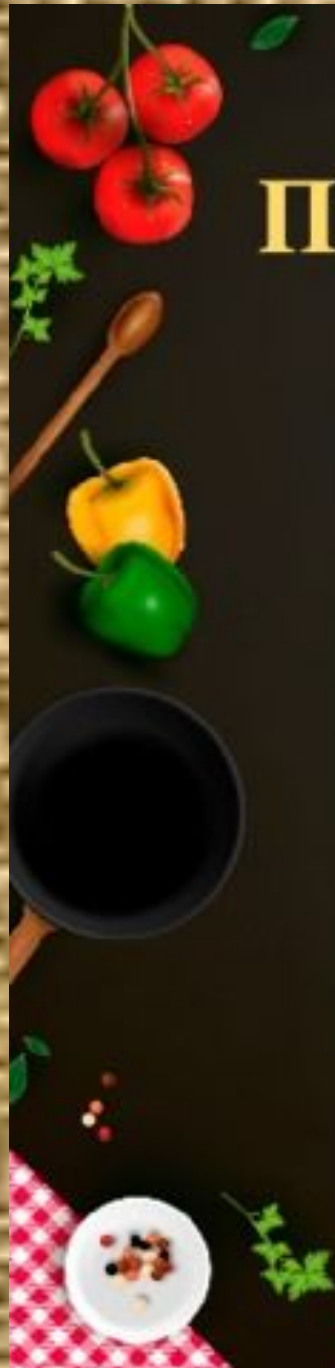
Утром я...

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...

