

# Разговор о правильном питании



Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.



# Белок

Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть белок,  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже.  
Здесь тебе белок поможет.





# Жиры

Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов



# Углеводы

Все-все крупы –  
Удивительная группа!  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают  
И энергией питают.



# Витамины

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

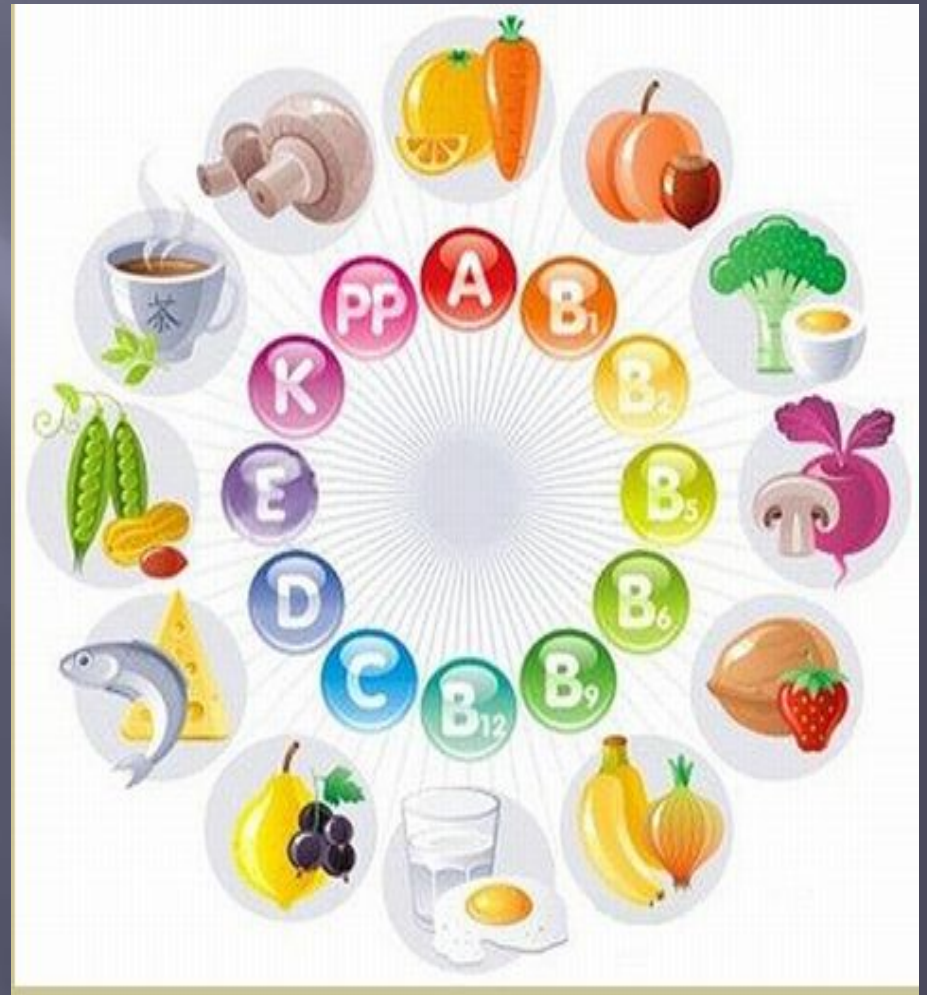
Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.



# Витамин

Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6- 7 лет надо съедать в день 500- 600 грамм овощей и фруктов.



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





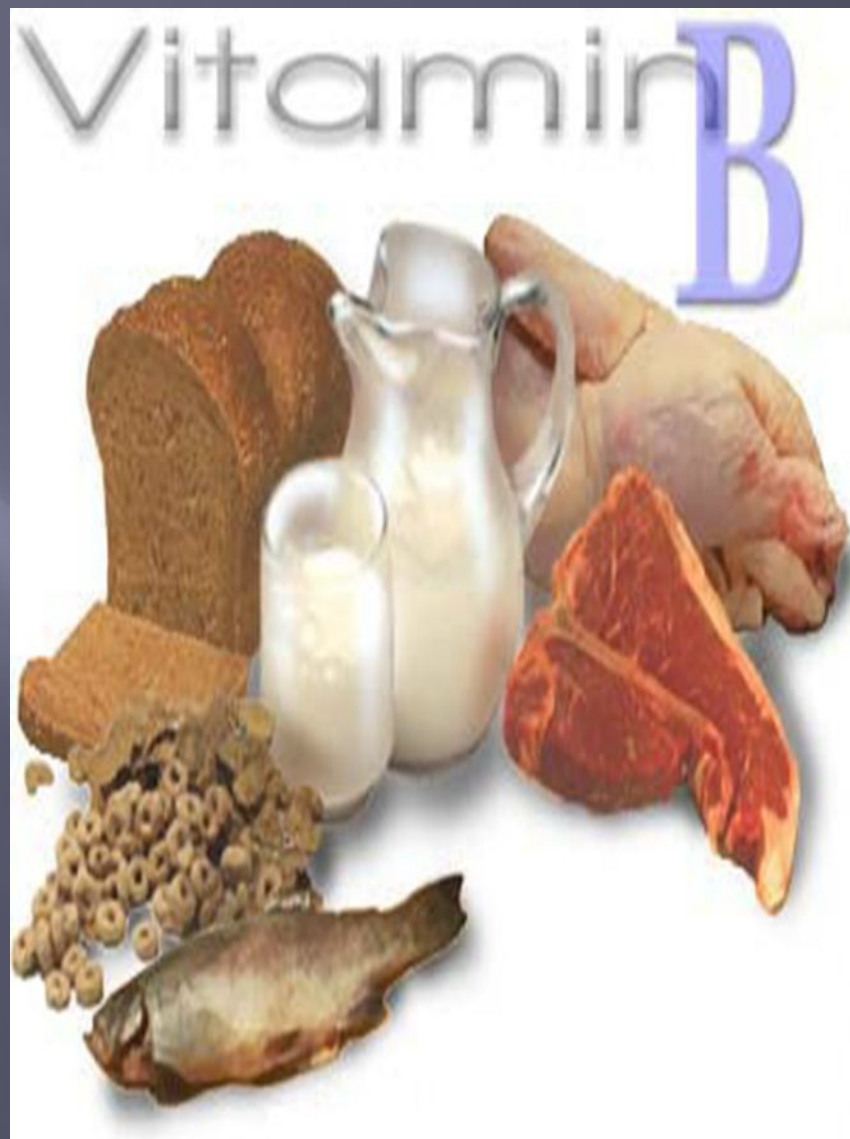
Очень важно спозаранку

Есть за завтраком  
овсянку.

Черный хлеб полезен  
нам,

И не только по утрам.

Если вы хотите быть  
сильными и иметь  
хороший аппетит, не  
хотите огорчаться и  
плакать по пустякам,  
быть в хорошем  
настроении, вам  
нужен Я - Витамин "В".



От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть  
лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Если вы хотите реже  
простужаться, быть  
бодрыми, быстрее  
выздоровливать при  
болезни, вам нужен Я -  
Витамин "С".  
Меня называют  
витамином здоровья.



# Vitamin D



Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть крепкими,  
ловкими, сильными, чтобы у вас  
были крепкие зубы и кости,  
тогда вам нужен Я - витамин  
«Д».

Меня называют витамином  
солнца.

# Витаминные загадки





Дом зелёный тесноват:  
узкий, длинный, гладкий.  
В доме рядышком сидят  
круглые ребятки

# ГОРОХ



Сидит она на грядке  
В земляной кроватке,  
На ней сотня одежек  
И все без застёжек,  
Зелёная да русенькая,  
Утром на ней бусинки.

# капуста





Это кто такой зелёный?

Вкусный, свежий и солёный.

Очень крепкий молодец.

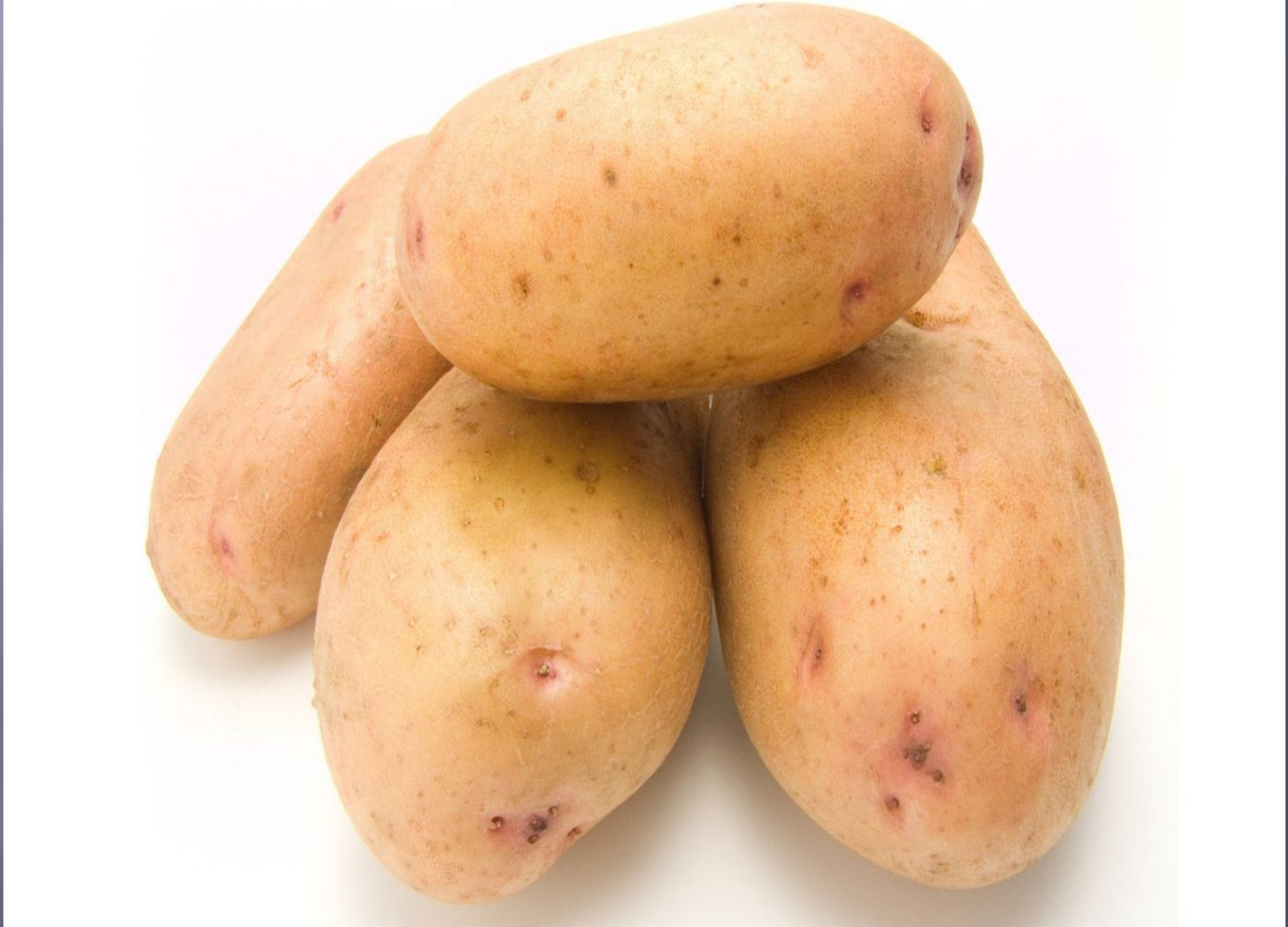
Догадались?

# огурец



Кругла, рассыпчата, белая,  
На стол она с полей пришла.  
Ты подсоли её немножко  
Ведь, правда, вкусная ...

# картофель





Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки-  
Заставил Егорушка  
Плакать им без горюшка.

# ЛУК



Редька- старшая сестра,  
Ну, а я ещё мала.  
Угадает даже киска,  
Что зовут меня...

# редиска





Наверху висят шары,  
Посинели от жары.

# СЛИВЫ



Круглое, румяное  
С дерева достану я,  
На тарелку положу:  
«Кушай, мамочка» ,- скажу.

яблоко





Грозди спелые висят,  
В ротик к нам попасть хотят,  
Сладкие как мармелад,  
И зовутся ...

# ВИНОГРАД



В садочке есть плод,  
Он сладок, как мёд,  
Румян, как калач,  
Но не круглый, как мяч,-  
Он под самой ножкой  
Вытянут немножко.

груша





Золотая голова- велика, тяжела.

Золотая голова- отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка.

# ТЫКВА



# Собери пословицы

Хорошего понемножку,  
да не по две ложки в рот.

Сладок мёд,  
сладкого не досыта.

Гречневая каша,  
а хлебец ржаной  
- отец наш родной.

- матушка наша  
я глух и нем.

Когда я ем,

# Пословицы

Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

Сладок мёд , да не по две ложки в рот.

Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной  
- отец наш родной.

Когда я ем , я глух и нем.



# Восстанови поговорку

ужин отдай врагу  
Завтрак съешь сам,  
обед раздели с другом,

# Собери полезные продукты

ОВОЩИ

КОЛА

ЧИПСЫ

ТВОРОГ

КИРИЕШКИ

ФРУКТЫ

МОЛОКО

ШОКОЛАД

МЯСО

КАШИ

ФАНТА

РЫБА

# Вредные продукты

Чипсы

Кириешки

Кола

Фанта

Торты

Шоколад

# Полезные продукты

Овощи

Фрукты

Ягоды

Молоко

Творог

Каши

Мясо

Рыба

# « Золотые правила питания»

Перед едой всегда тщательно мойте руки .

Главное – не переешьте.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается.

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Не разговаривайте и не читайте во время еды.

Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.



# Итог

Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь, ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!