

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.



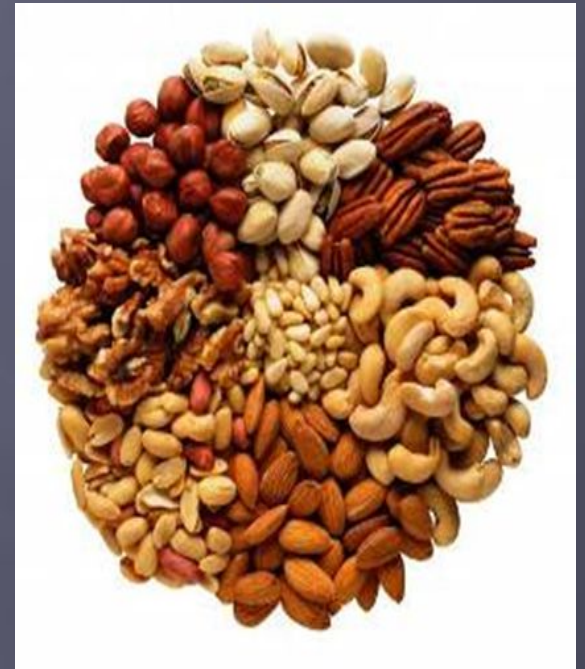
Белок

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

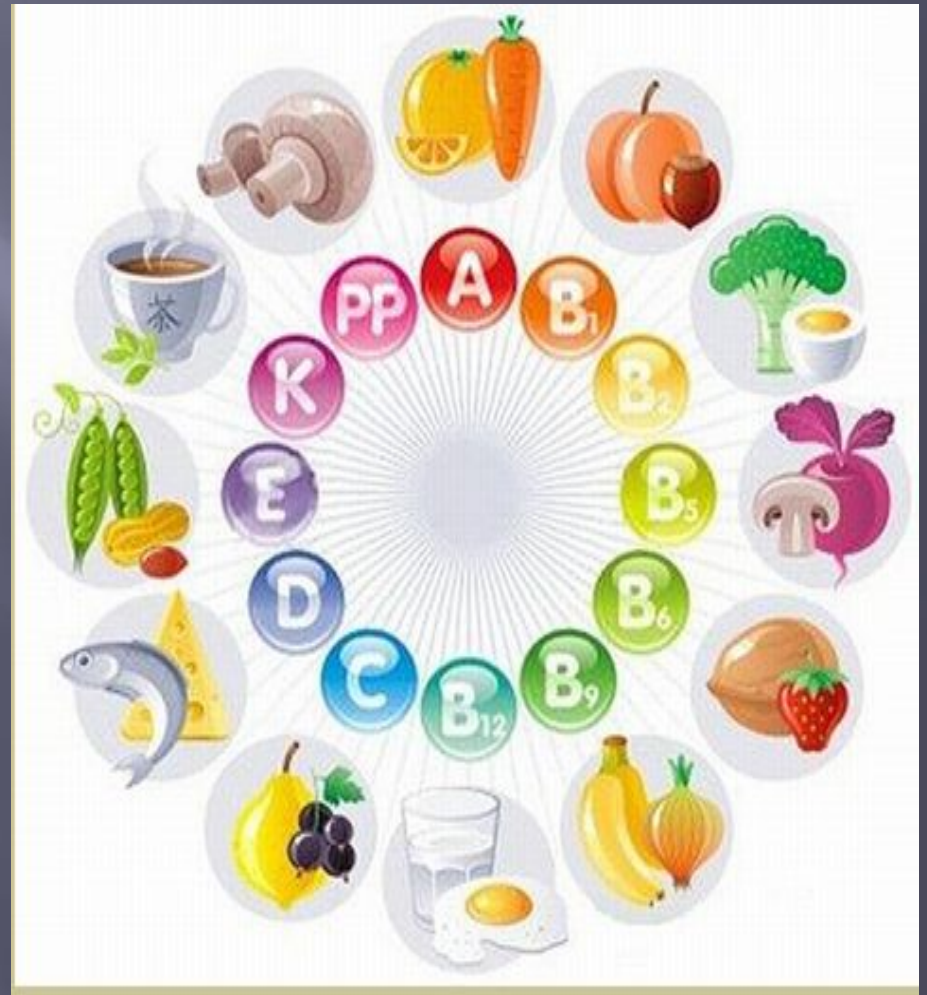
Перед нами отвернут.

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!



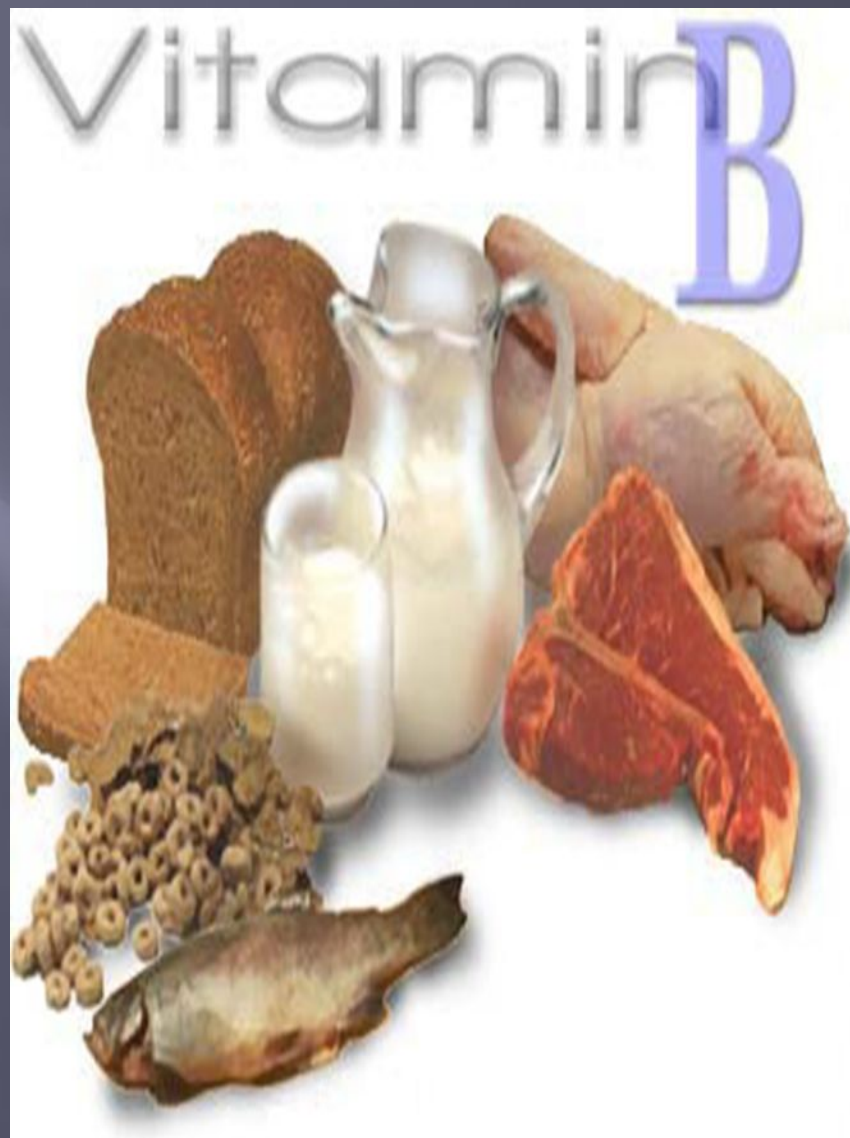
Очень важно спозаранку

Есть за завтраком
овсянку.

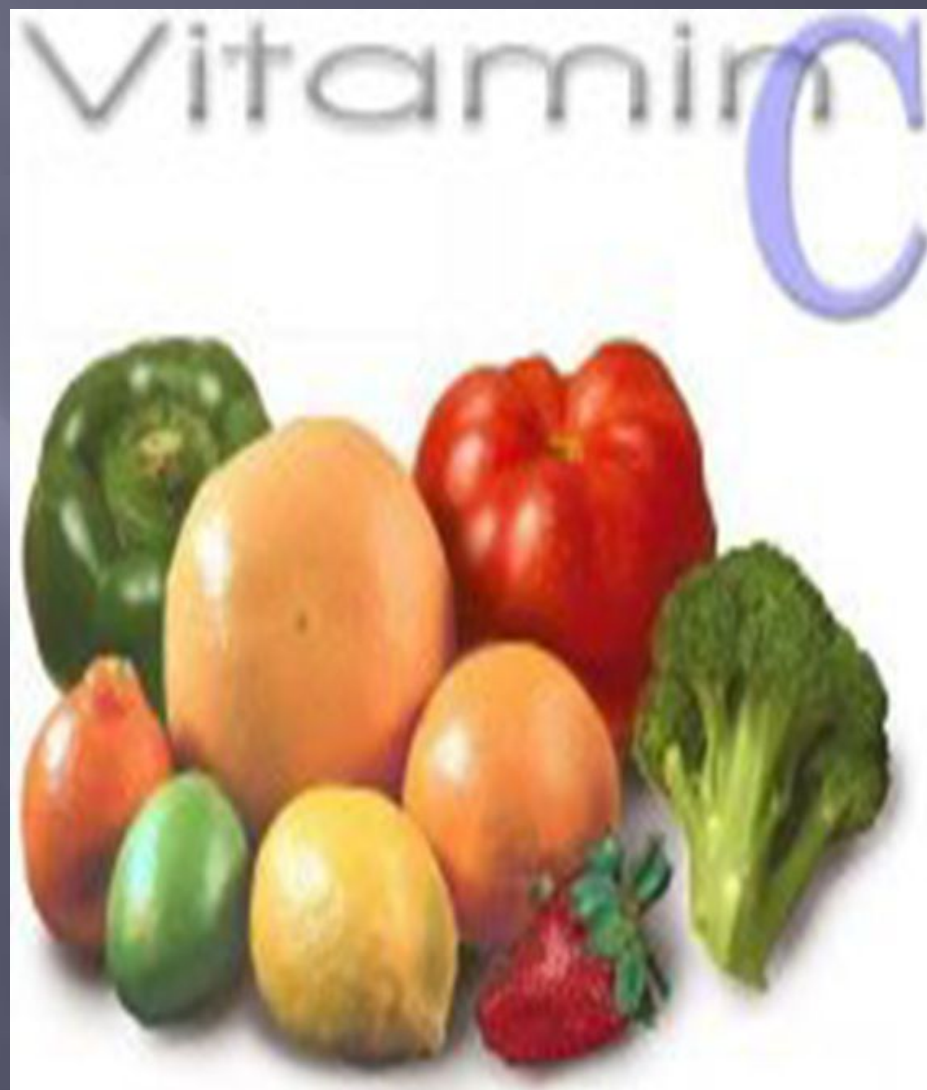
Черный хлеб полезен
нам,

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.

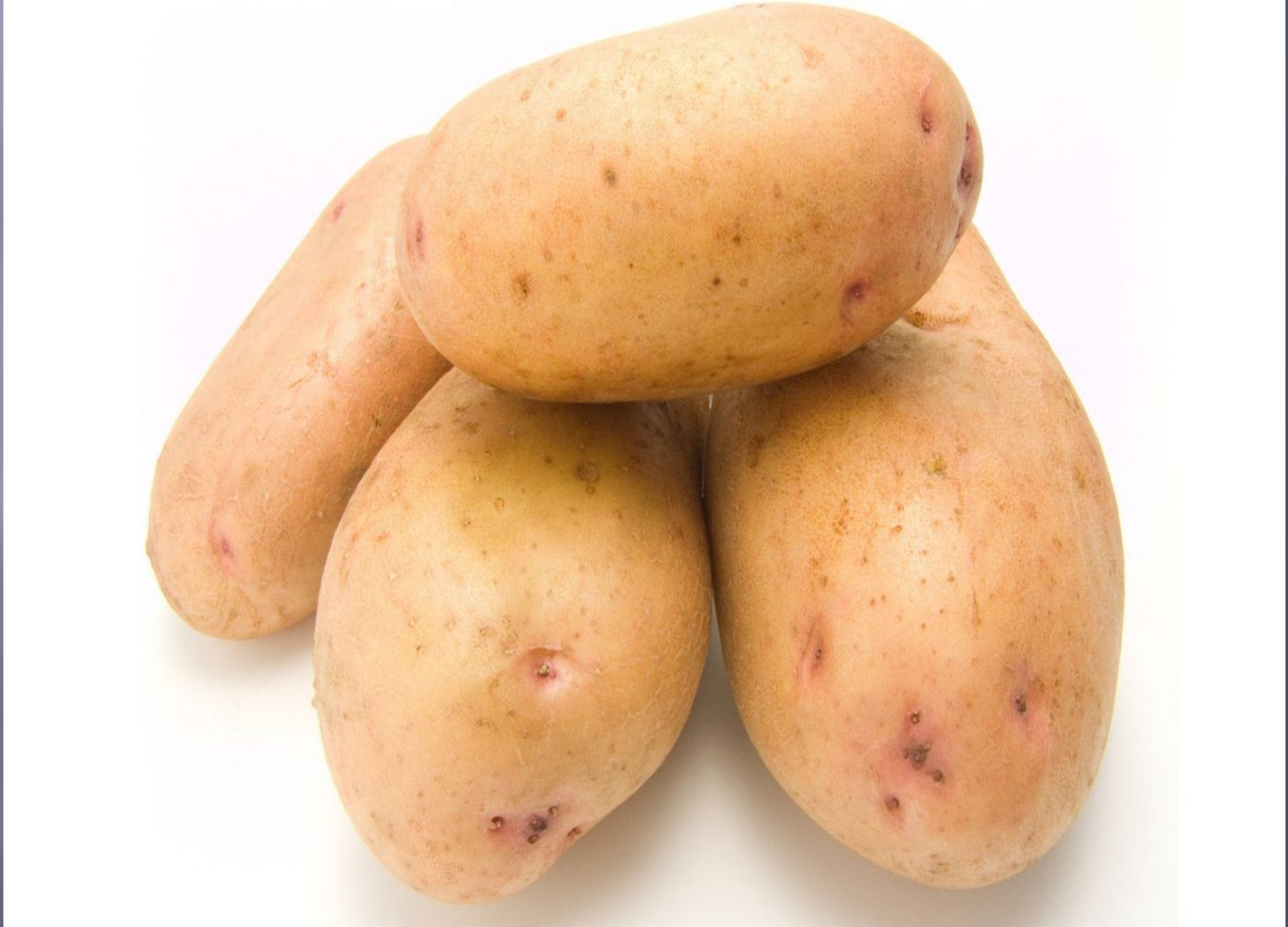
Догадались?

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 подели 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!