

***Разговор
о правильном
питании***

1 класс

Корней Чуковский
«Робин Бобин Барабек»



**Робин Бобин Барабек
Скушал сорок
человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь,
скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
"У меня живот болит!"**

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**



***Законы
правильного
питания***

Здравствуйтесь, ребята!

**Я самый воспитанный, в меру упитанный
Карлсон. Я случайно услышал, что сегодня
вы будите говорить о правильном питании.
А я очень люблю покушать.**



Самый лучший обед на свете - это конфеты, шоколад, варенье, печенье.





**Кар, кар!
Какой ужас!
Какой кошмар!**

**Разве можно есть столько сладкого?
Ну, с Карлсоном все понятно!
Он самый известный в мире сладкоежка.
Но вы то, ребята?!**

Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.

Ваш Карлсон».

Телеграмма доктора Айболита

Срочно! Доставить ребятам 1 класса.

От сладкого полнеют.

От сладкого портятся зубы.

От сладкого портится аппетит.

От сладкого может заболеть живот.



Доктор Айболит.

Пирамида питания

Жиры, масла, сладости

Молочные продукты
2-3 порций

Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб
6-11 порций



- Правильное питание

ПРОДУКТЫ

Полезные и вкусные

Вредные и ненужные





Если вы хотите хорошо
расти, хорошо видеть и
иметь крепкие зубы, вам
нужен я!

ВИТАМИН А



Если вы хотите быть
сильными, иметь
хороший аппетит и
не хотите
огорчаться по
разным пустякам,
вам нужен я!

ВИТАМИН В



ВИТАМИН С



Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!



Витамин Д



Укрепляет кости



Польза молока

сохранность
зубов и
десен



здоровая
кожа

четкость и
полнота
зрения



Сила и быстрота



рост



рост и крепость костей

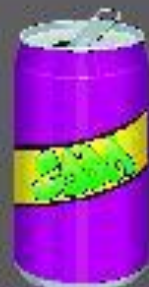


Употребление вредных продуктов приводит к плохому самочувствию, к болезням желудка. Прежде чем что-нибудь съесть из этого списка – нужно хорошо подумать. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляя его организм.



Вредные и опасные для здоровья продукты:

- Газированная сладкая вода – “Fanta”, “Pepsi”, “Coca-cola” и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями



- Чипсы, кириешки и сухарики



- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и тд.)

- Гамбургеры, хотдоги

- Жевательные резинки.

- Сладости (в большом количестве)



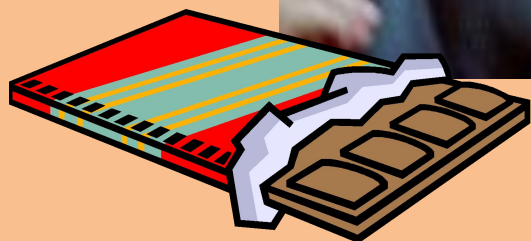
Сладости

Жевательные

конфеты, пастила,
чупа-чупсы
содержат огромное
количество сахара,
химические
добавки, вредные
красители...



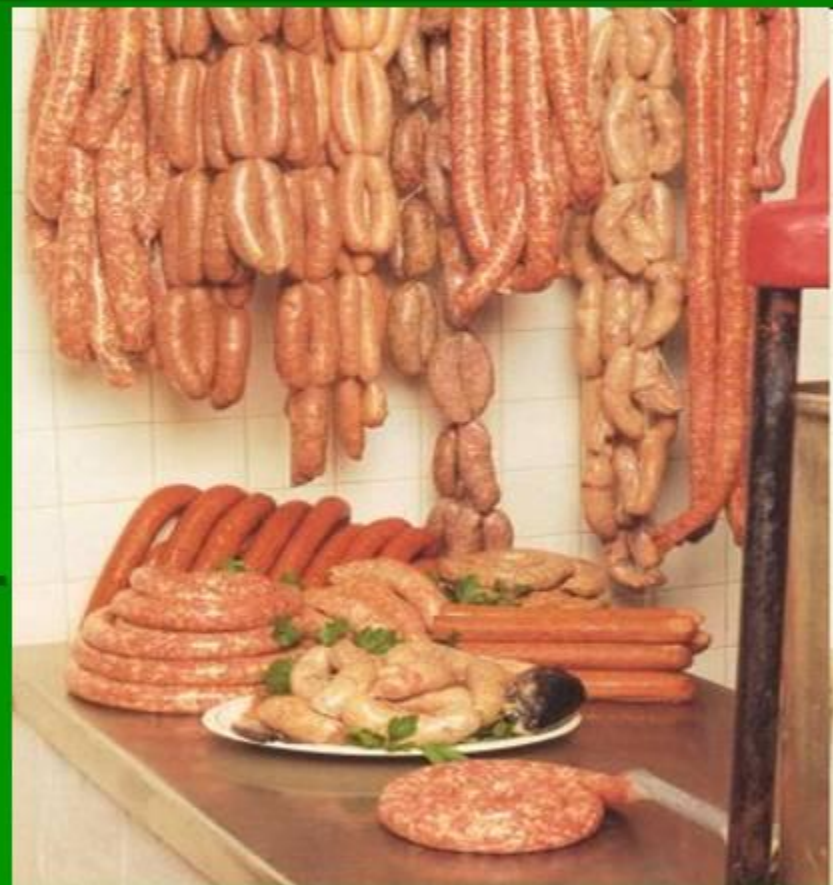
Перед контрольной работой лучше всего съесть немного сладкого – кусочек шоколада или сладкий фрукт. Это поможет тебе справиться с трудными задачками.



Сосиски и колбаса

Мясные деликатесы

остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые «скрытые жиры», ароматизаторы и заменители вкуса.



Самые вредные продукты питания



<http://www.vaterideas.com>



Полезные продукты:

1. РЫБА
2. КЕФИР
3. ГЕРКУЛЕС
4. ПОДСОЛНЕЧНОЕ
МАСЛО
5. МОРКОВЬ
6. ЛУК
7. КАПУСТА
8. ЯБЛОКИ, ГРУШИ И Т. Д.



Неполезные продукты:

1. ГАЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ
(ПЕПСИ, ФАНТА)
2. ЧИПСЫ
3. СЛАДКИЕ БАТОНЧИКИ
(СНИКЕРС И Т. Д.)
4. СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ,
КОЛБАСА, ПАШТЕТЫ
5. ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА,
ОСОБЕННО В
ЖАРЕНОМ ВИДЕ.





ШОКОЛАД

КОФЕТА

МОЛОКО

25

**А я и не
знал!**



Рефлексия

- Я понял, что...
- Урок дал мне для жизни...
- Мне захотелось...



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ,
СТАРАЙТЕЙСЬ ПИТАТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО!**

Правильное питание – это здоровая, полезная пища и выполнение следующих правил:

1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом
4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое

Завтрак

- **Различные каши**
- **Творожные блюда**
- **Яичные блюда**
- **Хлопья с молоком**
- **Какао**
- **Масло, сыр**

Обед

- *Салат*
- *Суп*
- *Мясное или рыбное блюдо*
- *Гарнир*
- *Компот, сок*

УЖИН

- Запеканки
- Овощные блюда
- Макароны
- Творожные блюда
- Кефир, простокваша, йогурт