

***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***



**Здравствуйте, 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

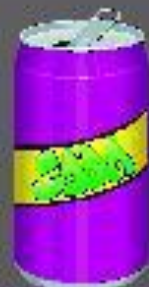
• Чипсы, кириешки и сухарики

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

• Гамбургеры, хотдоги

• Жевательные резинки.

• Сладости (в большом количестве)



# Сладости

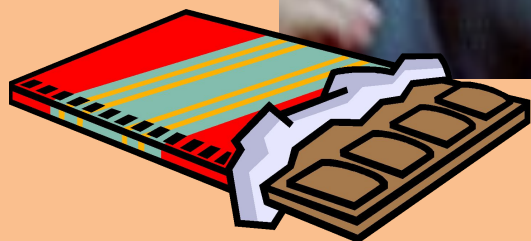
Жевательные

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





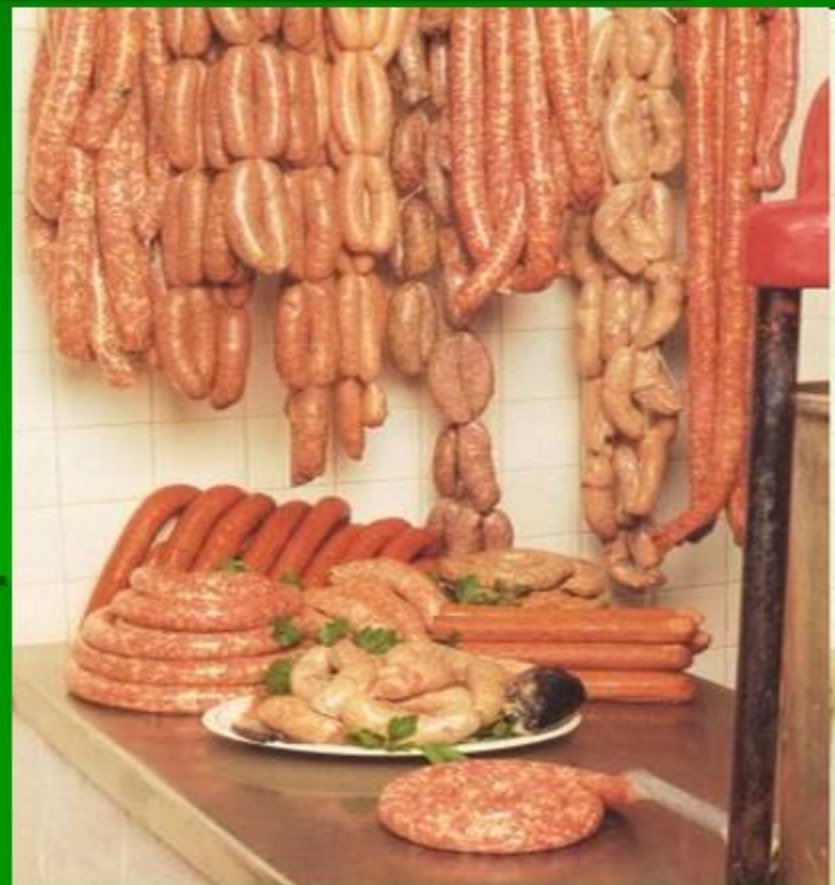
Перед контрольной работой лучше всего съесть немного сладкого – кусочек шоколада или сладкий фрукт. Это поможет тебе справиться с трудными задачками.



# 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,  
СТАРАЙТЕСЬ 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