

Виртуальная экскурсия на тему «Правильное питание»





Для того чтобы быть здоровым, бодрым, человеку надо кушать каждый день еду. Нужно есть не менее 4 раз в день. Это завтрак, обед, полдник и ужин.



**Нужно стараться есть только полезные продукты.
Тогда человек будет здоровый и красивый.
Посмотрите на картинки и скажите, какие продукты
полезные?**



Давайте послушаем песенку про овощи. Будьте внимательны! Скажите про какие овощи поется в песенки? Что полезного из них можно приготовить?



Все продукты, которые ест человек, располагаются в пирамиде здорового питания. Чем выше расположены продукты, тем они менее полезные. Назовите полезные продукты?



**В полезных продуктах много разных витаминов.
Давайте посмотрим мультик про витамины. Скажите.
Что такое витамины?**



Но кроме полезных продуктов, встречаются и вредные. Давайте узнаем, что это за продукты и чем они опасны для человека.



