

# 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?**

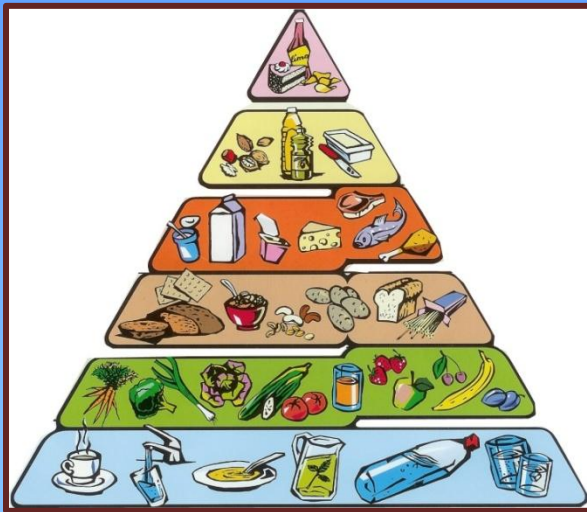




**Но кроме полезных продуктов, встречаются и вредные. Давайте узнаем, что это за продукты и чем они опасны для человека.**







**Давайте вспомним, о чем мы сегодня с вами говорили?  
Что нового узнали?**