

*Как ты питаешься.*  
*1 класс*

Работу выполнила  
учитель начальных классов  
школы №530  
Ковтун Е.В.

# Сегодня на уроке

---

- Нужно правильно питаться
- Что необходимо человеку
- Полезные продукты
- Почему так говорят
- Угадайка
- Подведём теперь итог

# *Нужно правильно питаться*



*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.*



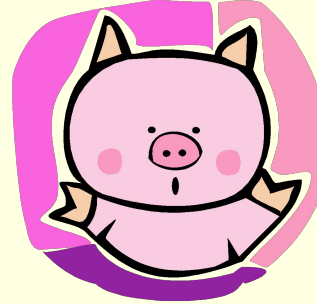
# Человеку необходимы...

Чтобы быть здоровым,  
надо правильно питаться

**Белки**



**Жиры**

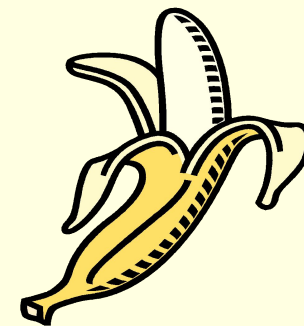
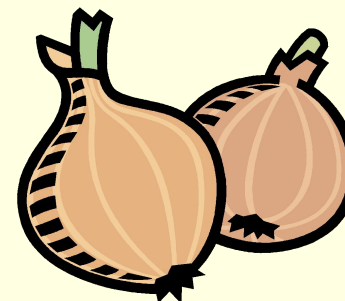
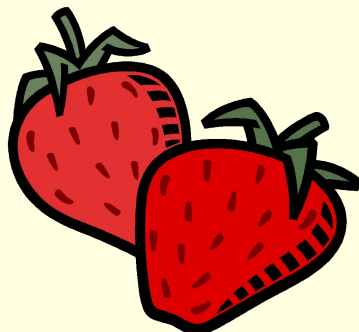
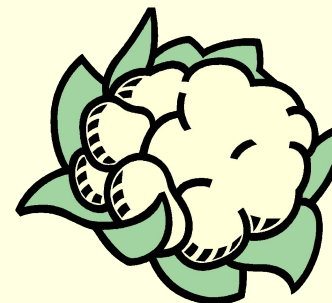


**Углеводы**



# Полезные продукты

Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть.



# *Почему так говорят...*

---

*Овощи- кладовая здоровья.*

*В здоровом теле- здоровый дух.*

*Здоровому всё здорово.*

*Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, ужин отдай врагу.*



# Угадайка

Выросла я под землёй  
С длинной пышной косой.  
По машинам пробегусь,  
Сахарком на стол явлюсь.

Бантик мой зелёный  
Опустился низко.  
Щёчки розовые, веселенькие,  
Угадайте, кто я?

А какие загадки знаете вы?



# *Подведём теперь итог...*



*Чтоб расти, нужен белок.  
Для защиты и тепла  
Жир природа создала.  
Как будильник без завода,  
Не пойдёт ни так, ни так,  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.  
Вот поэтому всегда  
для нашего здоровья  
полноценная еда-  
важнейшее условие.*

