

# «Правильное питание – залог подспорье для нашего здоровья»

Внеклассное мероприятие.

## Цели и задачи:

1. Формирование представлений о здоровье.
2. Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
3. Расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
4. Знакомить с правилами здорового питания.





# Полезные продукты



myJulia.Ru



# Вредные продукты



# Загадки

*Он совсем-совсем зелёный  
И овальный, удлинённый.  
Помидора верный брат,  
Тоже просится в салат.*

*(Огурец)*

*Я вырос на грядке  
Характер мой гладкий:  
Куда ни приду,  
Всех до слёз доведу.*

*(Лук)*

*Все узнают молодца,  
Что растёт на грядке:  
Он побольше огурца,  
Толстый он и гладкий,  
Тоже держится за плеть,  
Приходите посмотреть.*

*(Кабачок)*

*Жёлтая курица  
Под тыном дуется.*

*(Тыква)*

*Красная девица сидит в темнице,  
А коса – на улице.*

*(Морковь)*

*Воду пьёт – себя торопит,  
И растёт, и листья копит.*

*Набирает вес кубышка,  
В середине - кочерыжка.*

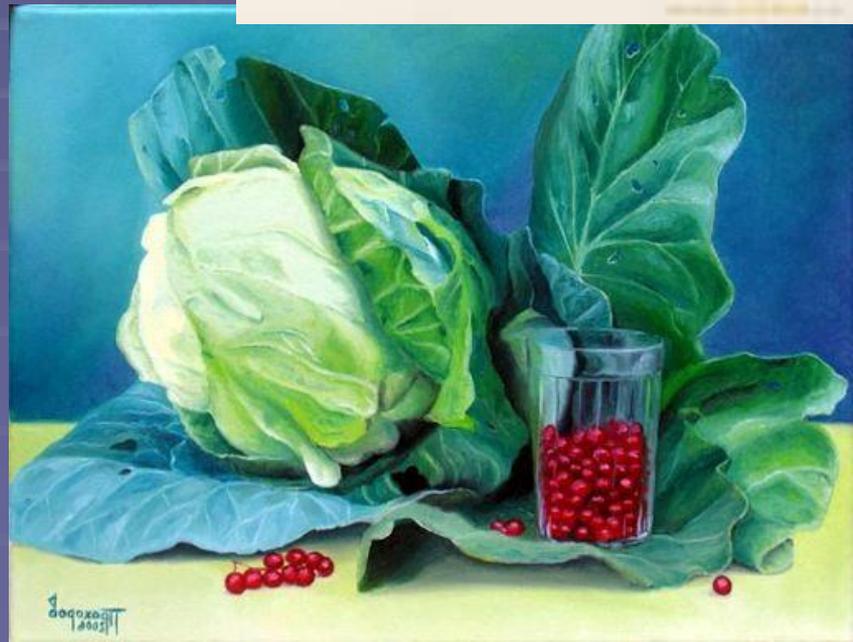
*(Капуста)*

*Нужнее всех из овощей  
Для винегретов и борщей,*

*Из урожая нового  
Красавица лиловая.*

*(Свёкла)*

# Загадки





# Салат «Сибирячка»

Свежую капусту и морковь нашинковать, смородину, добавить грецкий орех, изюм, заправить сметаной с чесноком.

(Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).



# Салат «Бодрость»

Редьку и морковь нашинковать,  
добавить лук, чеснок, посолить,  
заправить сметаной.  
(Витамины А, С, D, Е).



# Витамины, витаминчики!



