

# Здоровое питание

Урок учителя начальных классов  
Федосеевой Татьяны  
Евгеньевны МБОУ СОШ № 129 г.  
Уфа

Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
В школу смело отправляйся.



# Зачем человек ест?



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты      Неполезные продукты

- Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

# Проверьте

## Полезные продукты



Рыба, кефир, геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь, капуста,  
яблоки, груши, хлеб



## Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



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



Быстро встали, улыбнулись  
Выше-выше потянулись.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь  
Рук коленями коснитесь.  
Сели, встали. Сели, встали  
И на месте побежали.





# Молочные продукты



Кашу можно сделать более  
ВКУСНОЙ.



# «Овощи – кладовая здоровья»



# Люди с самого рождения Жить не могут без движения

Хомка, хомка, хомячок  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
Щечки моей, шейку трет.  
Подметает хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Хомка хочет сильным стать



Два условия правильного  
питания:

умеренность

разнообразии

# Составь меню своего завтрака

Каша салат

суп хлеб

шоколад

Компот масло

чай яблоко

рыба жареная

Сок кофе пирог

