

Питание –необходимое условие для жизни человека и животных



МОУ «Сорская СОШ№3 с углубленным
изучением отдельных предметов»

3 класс В

Учитель: Канаева Татьяна Анатольевна

Сотвори солнце в себе.

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляйте к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направим лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, здоровьем, теплом, светом, нежностью. Звёздочка стала большой, как солнце, и несёт тепло всем-всем. Тепло вам? Какое у вас настроение? А настроение зависит и от того, о чём мы сегодня с вами будем говорить.





**«Если хочешь быть здоров –
Обходись без докторов.
Пища – лекарь лишь тогда,
Когда разнообразная она».**

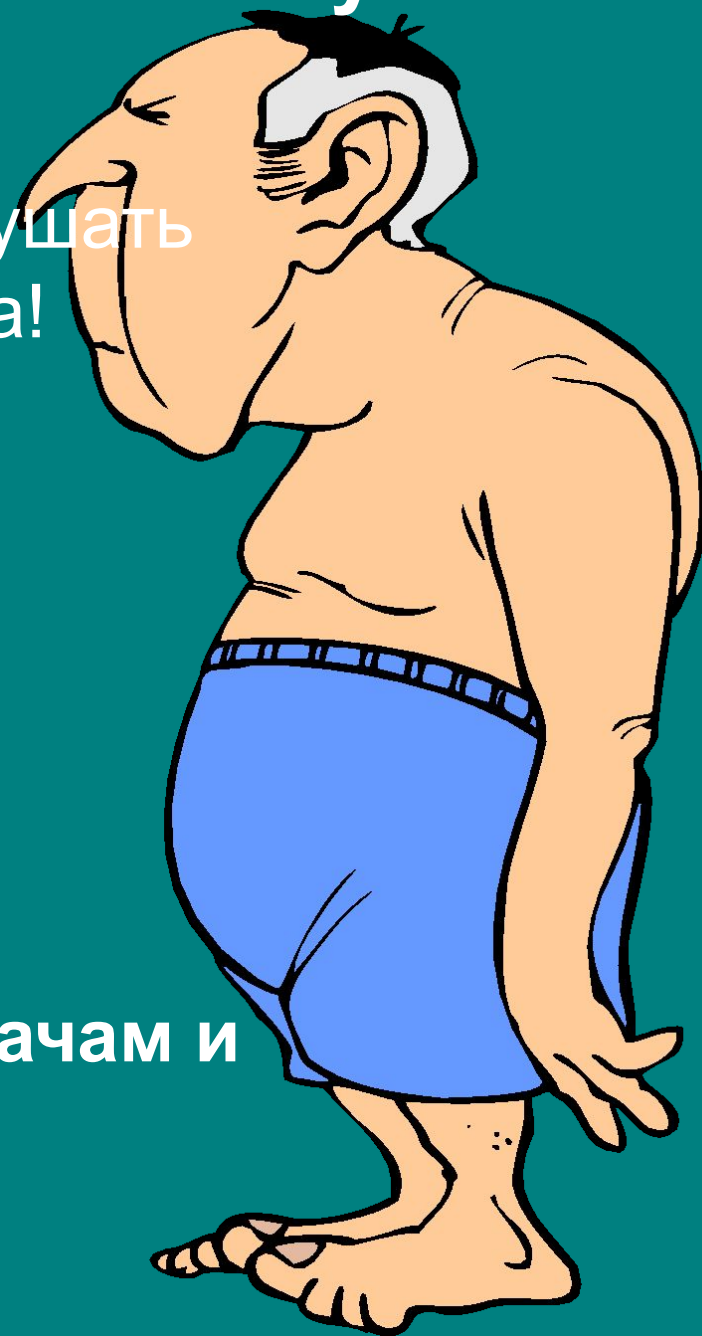


Как заболеть и не ходить в школу!

Говорить плохие слова, не слушать
взрослых, убежать из дома!

Не мыть руки перед едой!

Каждый день ходить по врачам и
искать себе болезни



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



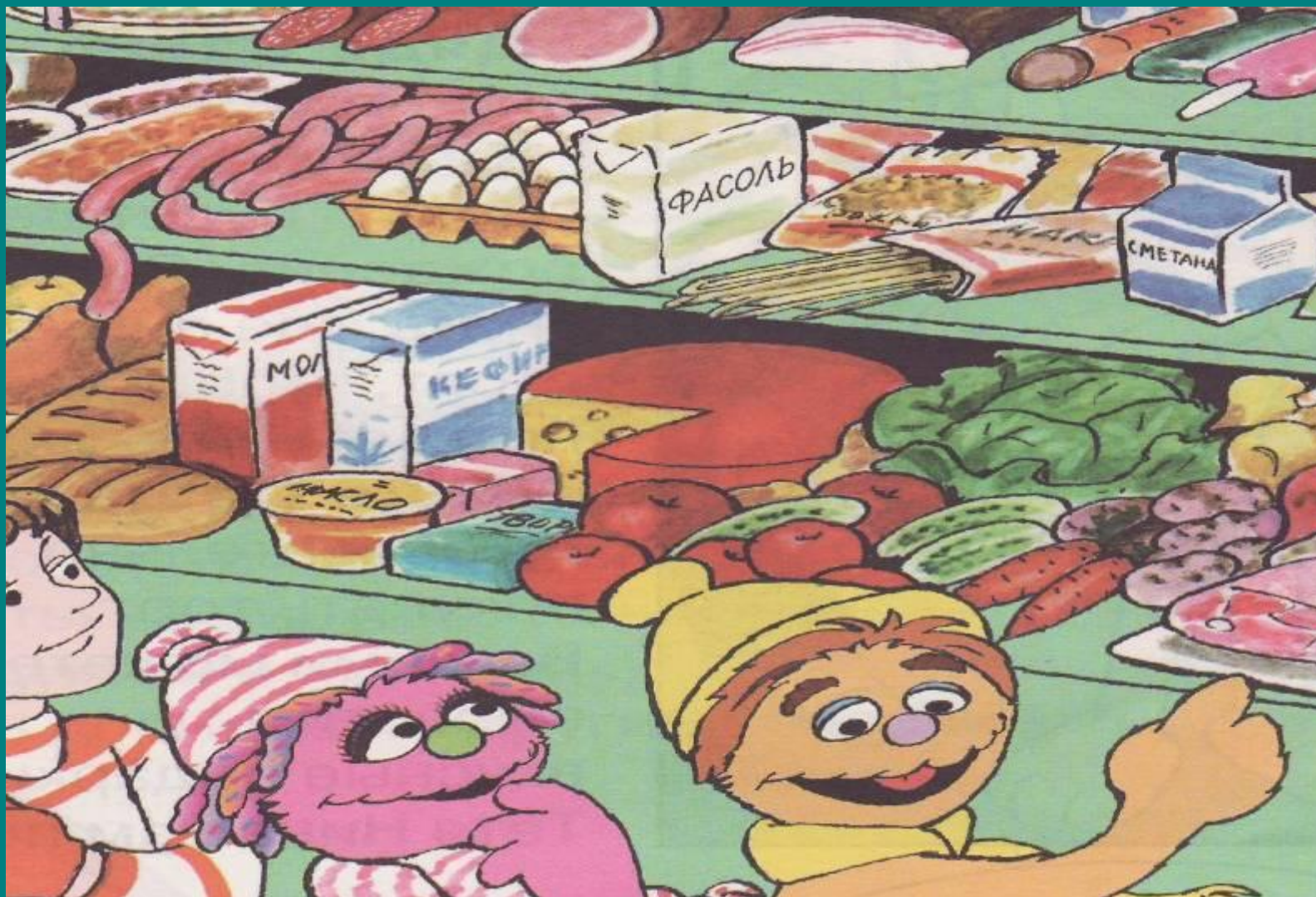
Что такое жизнь?



Что такое питание?



**«МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ
ЖИВЁМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ.»**





Чем питаются
животные?



Одни из них едят только растительную пищу, и называются травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.



Другие животные питаются мясом. Это хищники.



**И только некоторые животные
едят и мясо, и растительную
пищу.**

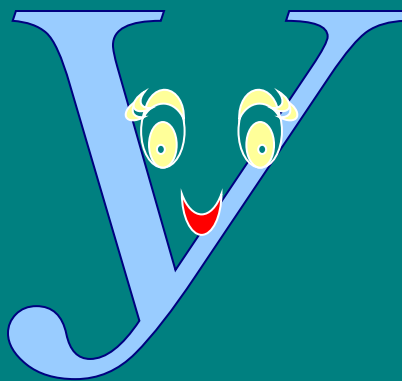
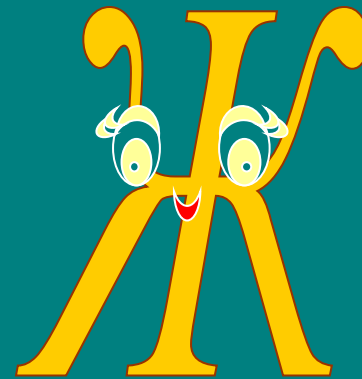
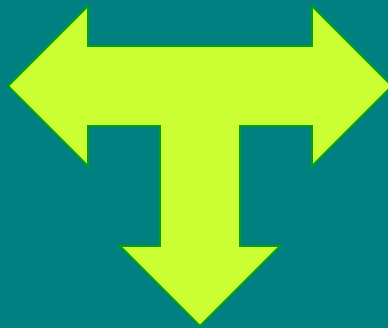


Как видите, животные едят то, что им полезно.

А что ест человек?



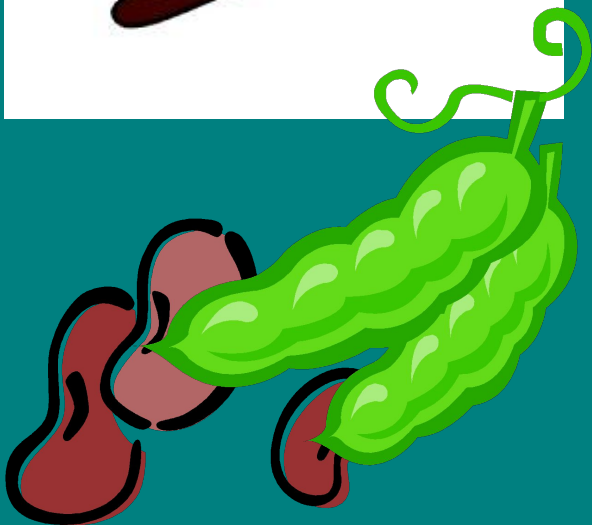
Питательные вещества



Питательные вещества

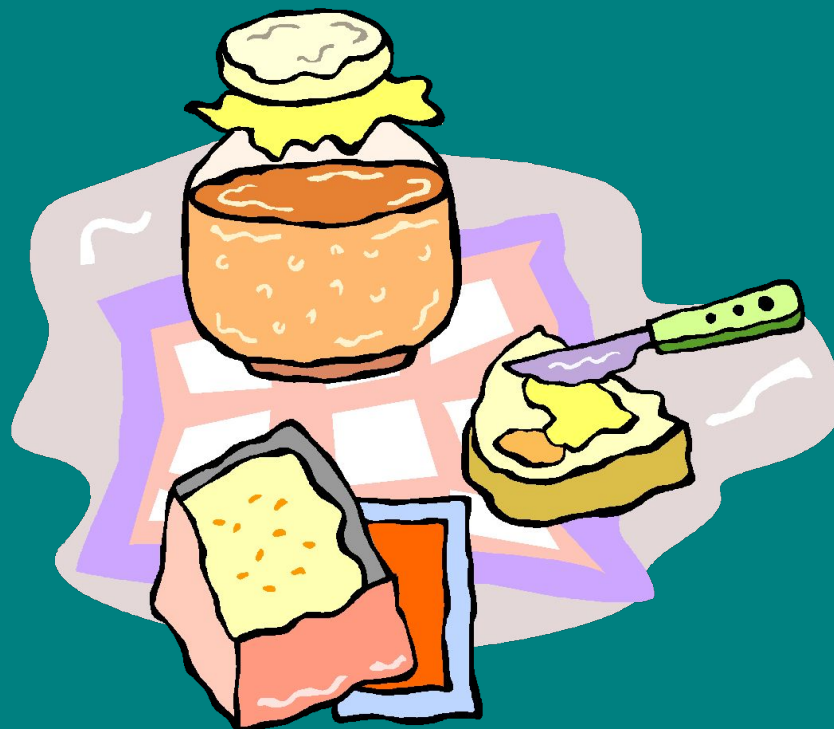


Бел



Питательные вещества

Жиры



Питательные вещества



Углеводы



Витамины



Витамин

А

Нужен, чтобы хорошо расти,
чтобы хорошо видеть, иметь
крепкие зубы.



Витамин

Б



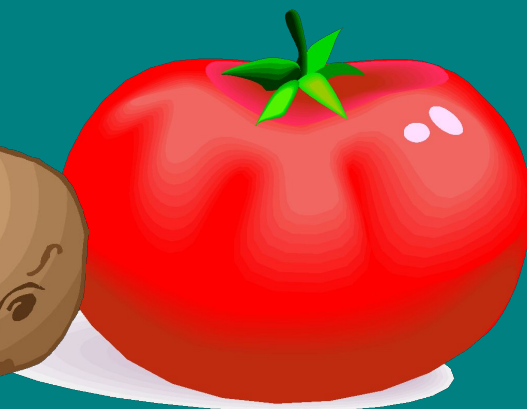
Чтобы быть сильными,
иметь хороший аппетит,
не огорчаться и не
плакать по пустякам.

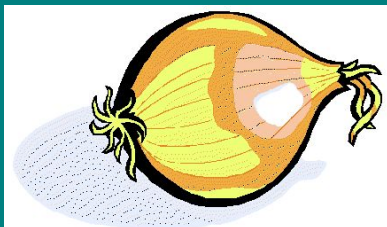


Витамин

С

Чтобы реже простужаться,
быть бодрым, быстрее
выздоровливать при болезни.

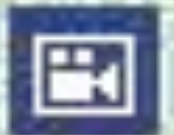


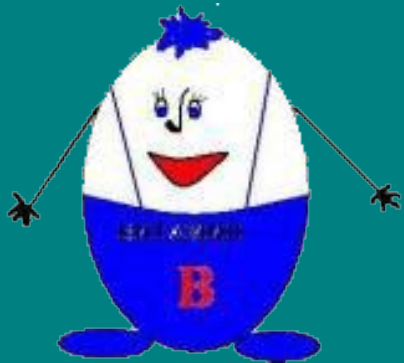


Кладовая белочки



ЖИЗНЬ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

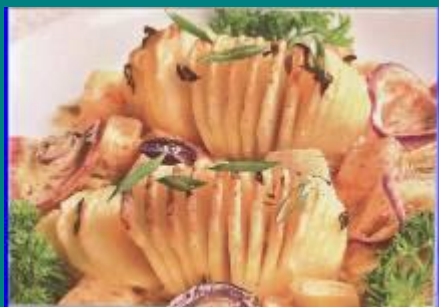




Что разрушает здоровье,
что укрепляет?



СОСТАВЬ МЕНЮ



МЕНЮ

Завтрак

1. Омлет
2. Творожок
3. Кисель
4. Булочка

Обед

1. Салат
2. Борщ
3. Макароны с мясом
4. Слоёный пирог
5. Ягодный морс

Полдник

Фрукты

Ужин

1. Рыба с картофелем фри
2. Кефир
3. Булочка



Советы Доктора Здоровая Пища



Если хочешь быть здоров,
позабить всех докторов,
Будь разборчивым в еде,
чтоб не навредить себе,
Больше фруктов, овощей, и
орехов не жалеи,
Меньше сахара и жира!
Будеши стройным и
красивым!

Заповеди правильного питания

- Ешь 3-4 раза в день
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром позавтракать



1. Главное – не переедайте. Ешьте в меру.

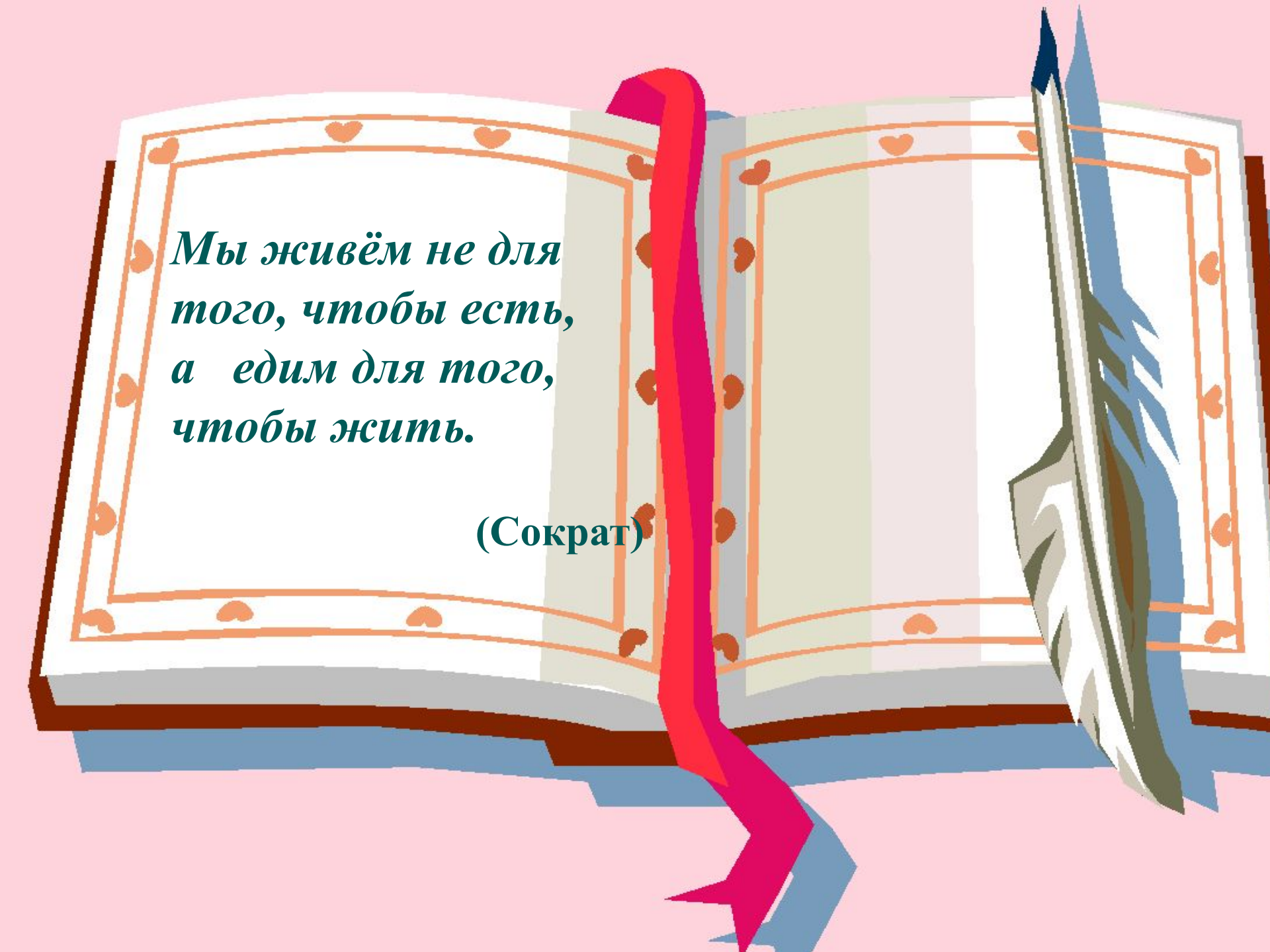
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

3. Перед едой мойте руки с мылом.

4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.





*Мы живём не для
того, чтобы есть,
а едим для того,
чтобы жить.*

(Сократ)

Успехов вам ребята!



До встречи!