

# Умеем ли мы есть?

---

*Выполняла работу: Харитонова Анастасия 2б класс*



## Давайте поиграем в игру «здоровое питание»

Картошка «фри»

Гамбургер

Кока-кола

Салат

Вода

Фрукты

Что полезно?

Что не полезно?

# Поиграем в «загадки»

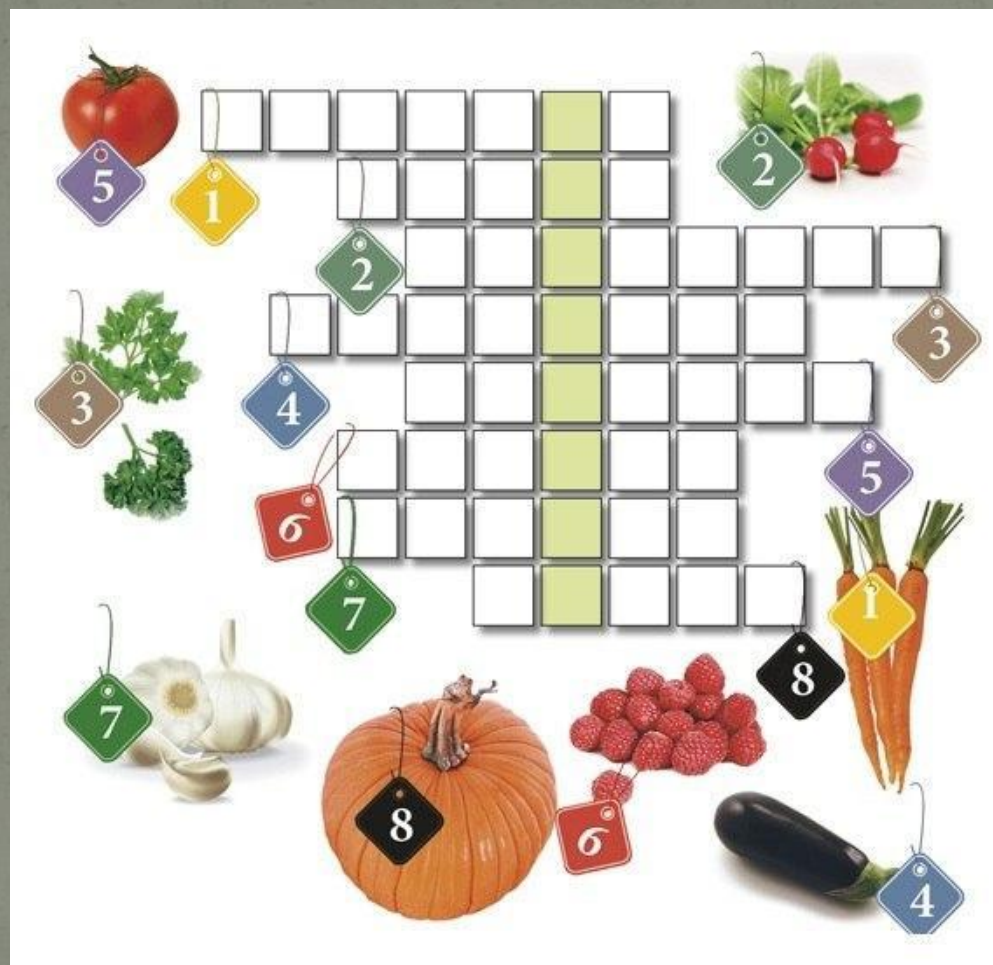
100 одежек и все без застёжек



Голова большая, шея тоненькая

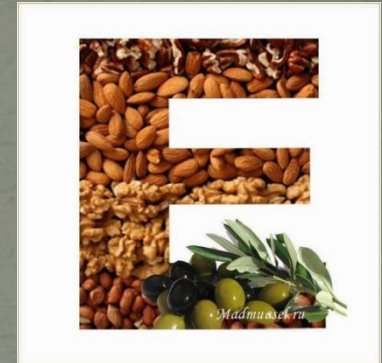


# Здоровый кроссворд



Это слово должно быть в том что мы едим

м	о	р	к	о	ь				
	р	е	д		с				
		п	е		р	у	ш	к	а
	б	а	к	л	ж	а	н		
		п	о		и	д	о	р	
	м	а	л		н	а			
	ч	е	с		о	к			
		т			к	в	а		



# Каши разные нужны---каши разные важны!!!



- Здоровый ребенок не сидит на месте и всегда пребывает в движении - все время активно познает мир. Основным источником энергии для человека являются углеводы. Большое количество углеводов содержится в крупах, злаках. Поэтому каши являются для детей основой здорового питания.



## Мясные и рыбные блюда

Мясные и рыбные блюда нужно есть в первую половину дня, так как эти продукты богаты белком, а мясной и рыбный белок действует возбуждающе на нервную систему, и если эти блюда съесть на ночь, то плохо, беспокойно можно спать.

на завтрак, ужин и полдник дети должны получать горячие блюда и питье (чай, кофе с молоком, какао, кефир, компот).





# Вывод урока

- Кушать надо только полезные продукты и планомерно , соблюдая правила здорового питания



*Ailona*

**CIN A CINCO!**