



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Удельнинская общеобразовательная школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



Внеклассное занятие  
«Как правильно питаться?»  
1 Б класс

Учитель: Черноусова А.М



2018-2019 учебный год



«Здравствуйте, друзья. Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон.»





**Витамин А** можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Он необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.







**Витамин В** содержится в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах, Он отвечает за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.



# ВИТАМИН В

ЕСТЬ В:





**Витамин С** находится в листьях салата, зелени петрушки и укропа, помидорах, черной и красной смородине, красном болгарском перце, цитрусовых, картофеле. Он нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов, для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.







# Витамин С





**Витамин Е** содержится в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищает человека от стрессов.





E



**Витамин Д** можно найти в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Он отвечает за правильный рост костей.





D





**Улучшают работу мозга - рыба, мясо, творог, крупы, шоколад.**

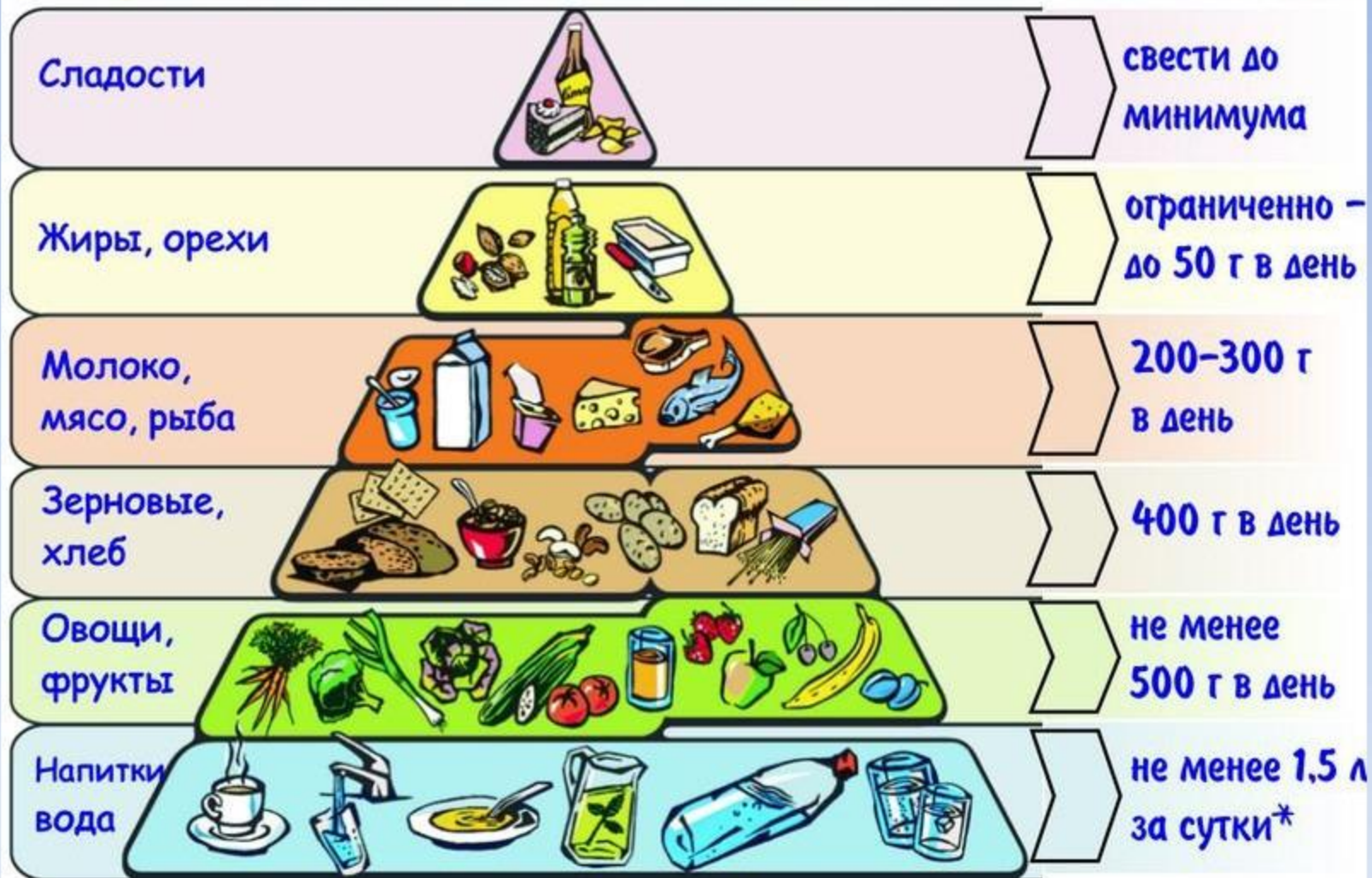
**Помогают пищеварению - овощи, фрукты, молочные продукты.**

**Укрепляют кости - молочные продукты, рыба.**

**Являются источниками витаминов - овощи, фрукты.**



# Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача



## Загадка «Где живут витамины»



*Сидит дед во сто шуб одет.*

*Кто его раздевает, тот слёзы проливает (лук)*

*Не корень, а в земле,*

*Не хлеб, а на столе,*

*И к пище приправа,*

*И на болезни управа, (чеснок)*



*Расту в земле на грядке- красная, длинная, сладкая.*

*( морковь )*







*Весной повисло-  
Всё летокисло.*

*А сладким стало-  
На землю упало, (яблоко)*



*Неказиста, шишковата,  
А придёт на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну рассыпчата, вкусна!» (картошка)*

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





## «Как правильно питаться»



С этой памяткой мы познакомим и Карлсона,

1. Есть надо примерно 4 раза в день.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Есть овощи и фрукты.
4. Не есть перед сном.
5. Меньше есть сладостей.
6. Не перекусывать чипсами, сухариками.

« Дорогие ребята! Я желаю вам быть всегда здоровыми и хочу как доктор дать вам несколько простых советов:



1. При простуде надо пить чай с малиной.
  2. От насморка полезен свекольный сок.
  3. При кашле пьют настой редьки на меду.
  4. От головной боли помогает избавиться капустный лист.
  5. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок».
- Конечно здоровый образ жизни это не только правильное питание. Это только одно из слагаемых, малая часть того, что поможет предупредить заболевания, позволит сохранить и укрепить ваше здоровье.





Спасибо за внимание!