

# Урок здоровья

"Веселый этикет за столом"



# влияние различных факторов на наше здоровье

- Образ жизни (50-55%)
- Состояние окружающей среды (20-25%)
- Наследственность (20%)
- Здоровоохранение (10%)

**Человеку нужно есть,**

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.



# Правила питания

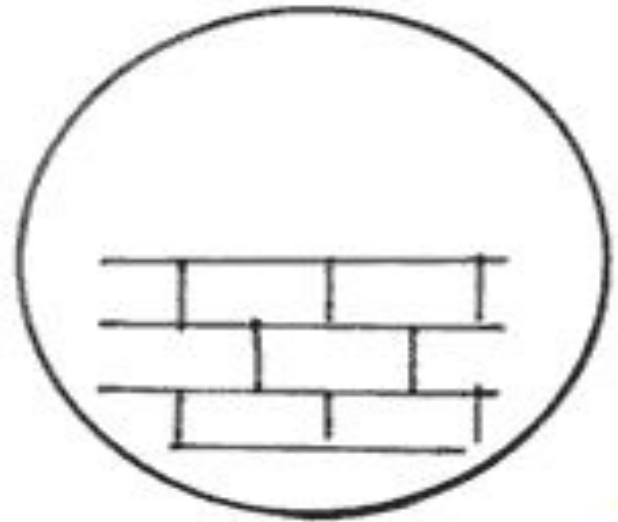
- Ешь разнообразную пищу.
- Меньше булочек и сладостей, а больше витаминов.
- Не ешь много жареного, копченого, соленого, острого. Это вредно!
- Пища не должна быть очень горячей или очень холодной!
- Ешь в одно и то же время.
- Обязательно позавтракай перед школой!
- Нельзя есть прямо перед сном!



# Белок строительный материал для клеток

Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть  
белок.

Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже  
Есть он и тебе поможет.



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

ОВОЩИ

ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

## **Белки**

курица  
молоко  
яйца  
сыр мясо  
рыба  
творог

## **Жиры**

растительное  
масло  
сливочное  
масло торт  
сметана

## **Углеводы**

хлеб  
картофель  
вермишель  
морковь  
яблоко  
геркулес  
апельсин  
гречка  
шиповник

## **Витамины**

ананас  
капуста  
апельсины  
помидоры  
(овощи, фрукты,  
ягоды)

Фрукты, овощи и крупы

–

Удивительная группа –

Нам в тепло и непогоду

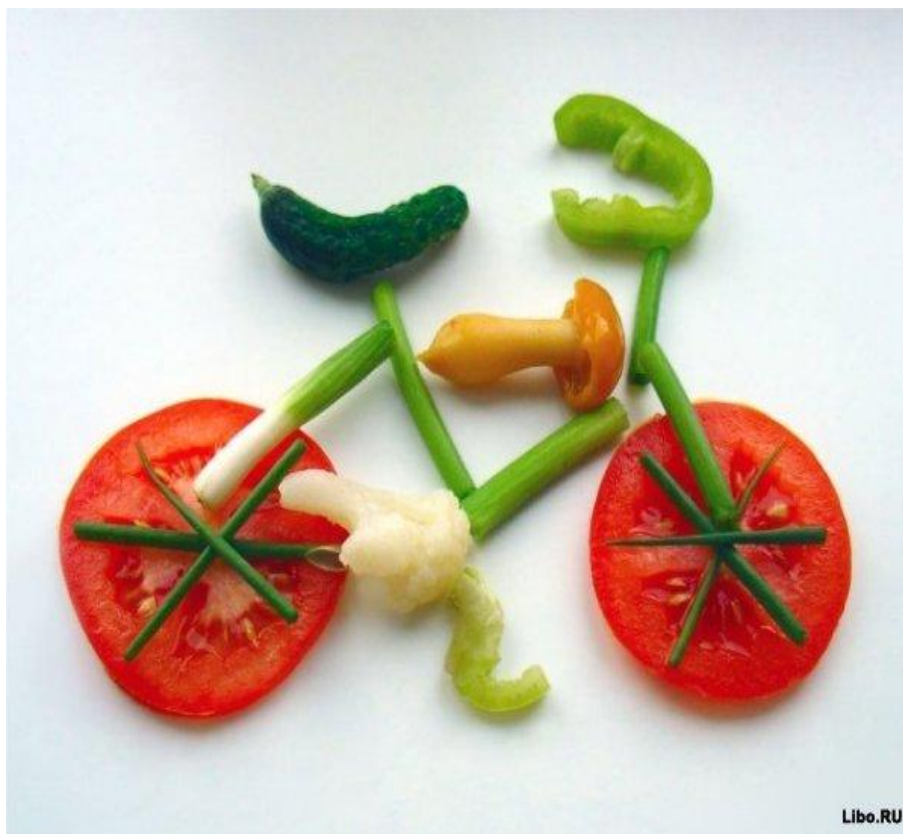
Поставляют углеводы,

Нам клетчатку

посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.





Жир, что в пище мы  
едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов



- Растут на грядке  
зеленые ветки,  
А на них красные детки.

- За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволоок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар, сладкая.

- На жарком  
солнышке подсох  
И рвется из  
стручков...

На лесной полянке  
Красуется Татьяна –  
Алый сарафан,  
Белые крапинки

- На жарком солнышке  
подсох  
И рвется из стручков...

- Уродилась я  
на славу,  
Голова бела,  
Кудрява.  
Кто любит щи,  
меня ищи.

- Один говорит: "Белая".  
Другой говорит: "Красная".  
Третий говорит: "Черная".  
Все трое правы. О чем они  
говорят?

• Была зеленой, маленькой,  
Потом я стала аленькой.  
На солнце почернела я –  
И вот теперь я спелая.

Золотая голова  
велика, тяжела.  
Золотая голова  
отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только  
шея тонка

• Летом – в огороде,  
свежие, зеленые,  
А зимою – в бочке,  
крепкие, соленые.

• Что копали из  
земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы  
испекли,  
Ели да хвалили?

• Красненькая матрешка,  
Беленькое сердечко.

• Красная мышка с  
белым хвостом  
В норке сидит под  
зеленым листом.

• Маленький,  
горький, луку  
брат.

• В землю бросишь  
крошку-блошку,  
Полежит она  
немножко,  
И гляди – уже растет  
Самоварчик-  
корнеплод.

# Физкульт-минутка



# Еда для здоровья

