

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

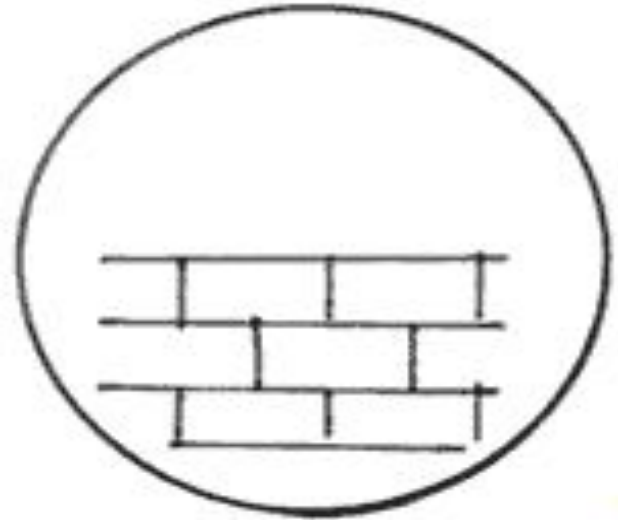
- Ешь разнообразную пищу.
- Меньше булочек и сладостей, а больше витаминов.
- Не ешь много жареного, копченого, соленого, острого. Это вредно!
- Пища не должна быть очень горячей или очень холодной!
- Ешь в одно и то же время.
- Обязательно позавтракай перед школой!
- Нельзя есть прямо перед сном!



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

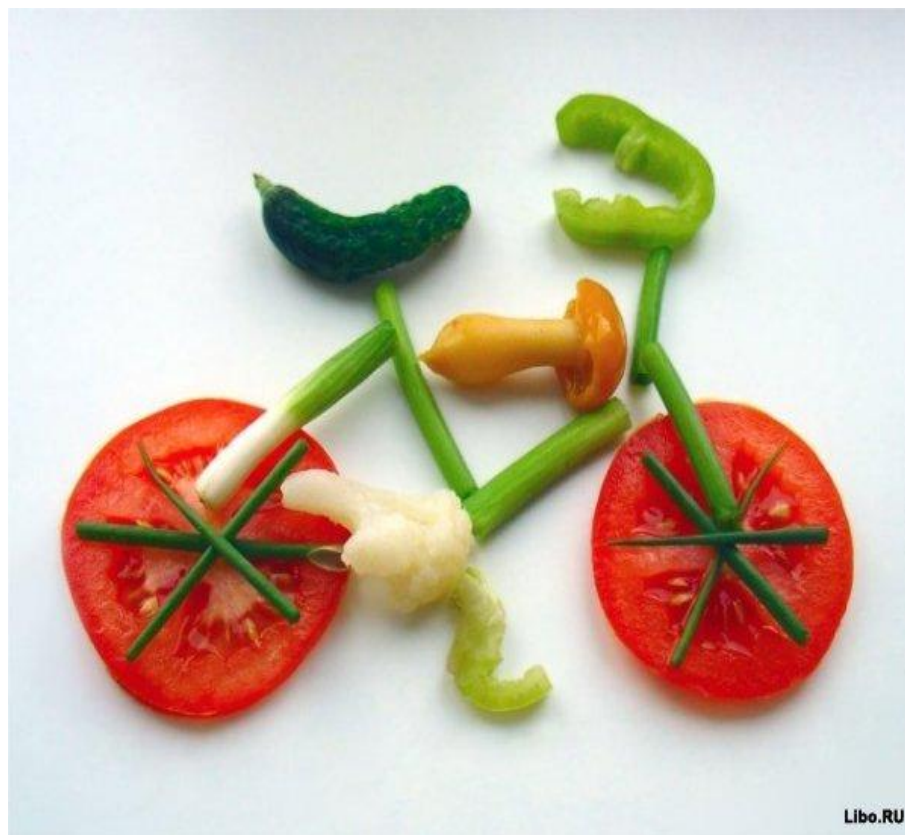
Поставляют углеводы,

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

