

**Беседа. Викторина**  
**«Здоровый образ жизни.**  
**Правильное питание»**

**Подготовила**  
**воспитатель ГПД**  
**гимназии № 74**  
**Санк-Петербург**  
**Гордеева Н.Ю.**

# Разминка

# Плоды финиковой пальмы



# Сушеная слива



# Сушеный абрикос без косточки



# Сушеный виноград



# Белки



# Углеводы





# Жиры



1 ТУР

«Деньги потерял – ничего не  
потерял,  
время потерял – много  
потерял,  
..... потерял – всё потерял»

**здоровье**

«Мы едим,  
чтобы жить, а  
не живём,  
чтобы есть. »»

«В здоровом  
теле –  
здоровый  
дух»»

«Здоровье  
дороже  
золота»

Что за плод американский  
К нам приехал в Магадан  
На макушке его бантик,  
В клеточку его кафтан.



Он и сочен и душист,  
А снаружи золотист.  
К нам приехал этот фрукт  
Из далекой Африки





Этот плод сладкий, хорош и  
пригож,  
На толстую бабу по форме  
ПОХОЖ



Без него нам скучно всем  
в новогодний праздник.  
Он китайский господин,  
Сочный сладкий-сладкий



Я пузатый желтый фрукт:  
Кислый, но полезный.  
Если горло заболит,  
Прогоню хандру я вмиг



Золотистый и полезный,  
Витаминный, хоть и резкий,  
Горький вкус имеет он...  
Обжигает... не лимон



Огородная краля  
Скрылась в подвале,  
Ярко-желтая на цвет,  
А коса-то как букет



В огороде жёлтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна.  
Вкусные в нем семена.



У извилистой дорожки  
Растет солнышко на ножке.  
Как дозреет солнышко,  
Будет горстка зернышек.



В этих желтых пирамидках  
Сотни зерен аппетитных.





Он кусает, только вот  
Есть зубок. Но где же рот?  
Белый носит сюртучок.  
Что это, скажи, дружок?



Неказиста, шишковата,  
Но придет на стол она –  
Скажут весело ребята:  
«Ну рассыпчата, вкусна!»



# Витамин А



# Витамины группы В



# Витамин С



# Витамин Д



# 3 ТУР- Литературный

# Название категорий

1. Снотворный эффект
2. Витамин
3. Опасное угощение
4. Мучные изделия
5. Последствия неуёмного аппетита
6. Необычное применение продуктов питания



# Снотворный эффект

Этот герой заснул после  
прогулки по красивому  
цветочному полю



# Витамины

Самое «витаминное»  
произведение



# Опасное угощение

С помощью этого плода героиня сказки была отравлена, хотя без яда этот плод очень полезный и содержит много железа.



# Мучные изделия

Героем этой сказки является изделие из муки, который очень любил путешествовать



Последствие неуемного аппетита  
Герой этого произведения  
не мог уйти домой из-за  
проблемы выхода из  
помещения



# Необычное применение продуктов питания

В этой сказке невесту для  
принца нашли с помощью  
овоща.



# ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ



**Животные жиры, сладости**  
(употреблять умеренно)

**Молочные продукты и сыры**  
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

**Птица, мясо, рыба, яйца, орехи**  
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

**Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды Мечта Хозяйки)** (2-3 порции ежедневно:  
1 порция – примерно 1 ст.л.

**Фрукты** (минимум 2-4 порции ежедневно:  
200 г сырых или 100г консервированных фруктов  
или 30г сухофруктов)

**Овощи:** (минимум 3-5 порций ежедневно:  
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных  
или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

**Хлеб, злаки, рис, макароны**  
(6-10 порций ежедневно:  
1 порция – 1 ломтик хлеба или 1/2 стакана  
сваренных макарон или риса, отдавайте  
предпочтение цельнозерновым  
продуктам!

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**