

Здоровье в наших руках!

Презентацию подготовила
учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 499
Степанова Татьяна Петровна

Москва

2012г.

Здоровье в наших руках !



*Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,
Будете здоровы раз и навсегда!*

Нет большей радости,
Чем вкусности да сладости.



упо



водит к ожирению.

Но частое их



*Есть дети, которые часто жуют,
И подряд всё в рот кладут.
А при этом важно знать,
Надо меру соблюдать.*

*Есть ребята, что в игре
забывают о еде.*

*А затем придут за стол и
едят, как будто слон.*



*Знают все, в сырых растениях есть
живительная сила,*

А полезных в них веществ

Просто-напросто не счесть!

Эти чудо-вещества – наша сила и броня!

*Сильным стать, поправиться и с
болезнью справиться.*



Правила здорового питания



- 1. Нужно есть то, что требуется твоему организму, а не то, что хочешь ты.



- 2. Старайся есть в одно и то же время.



- 3. Употребляй всегда свежие продукты, овощи и фрукты.

- Полезные продукты:



- Вредные продукты:



- Продукты не полезные и не вредные:



Много витаминов содержится в овощах и фруктах.

*Он совсем-совсем зелёный
И овальный, удлинённый.
Помидора верный брат,
Тоже просится в салат.*



*Я вырос на грядке
Характер мой гладкий:
Куда ни приду,
Всех до слёз доведу.*



*Красная девица сидит в темнице,
А коса – на улице.*



*Воду пьёт – себя торопит,
И растёт, и листья копит.
Набирает вес кубышка,
В середине - кочерыжка.*



*Нужнее всех из овощей
Для винегретов и борщей,
Из урожая нового
Красавица лиловая.*



*Круглое, румяное,
Оно растёт на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки.*



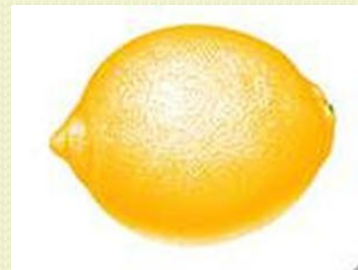
*Знают этот фрукт детишки.
Любят есть его мартышки.
Родом он из тёплых стран
В тропиках растёт...*



*С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин-
Это спелый ...*



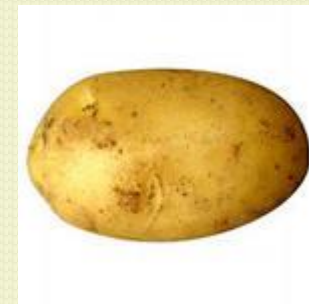
*Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт,
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ...*



*Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ...*



Что мы употребляем в пищу у этих растений: верхушки или корешки?



Здоровье не купишь, его разум дарит.

Рецепты:

● Салат «Сибирячка»

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину, заправить сметаной с чесноком.

● Салат «Бодрость»

Редьку и морковь нашинковать, добавить лук, чеснок, посолить, заправить сметаной.

● Салат «Здоровье»

Нашинковать на тёрке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить сметаной.



**Желаем
крепкого
здоровья
!**