

*Тема занятия:*  
**Разговор о правильном питании.**



**Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,**

**Песни петь, дружить,  
смеяться,**

**Чтоб расти и развиваться**

**И при этом не болеть,**

**Нужно правильно питаться**

**С самых юных лет уметь.**



**Нужно есть то, что  
требуется моему  
организму, а не то,  
что хочу есть я.**



# Доктор Айболит советует



чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия:

- **УМЕРЕННОСТЬ**
- **РАЗНООБРАЗИЕ**



Древним людям принадлежат  
мудрые слова:

“Мы едим для того, чтобы жить,  
а не живём для того, чтобы есть”

Переедать очень  
вредно, желудок и  
кишечник не  
успевают всё  
переварить.



Что значит  
“разнообразиие”



# Энергия

Мёд, гречка,  
геркулес,  
изюм, масло

# Сила

Горох,  
рыба,  
мясо, яйца,  
орехи

# Рост

Ягоды,  
зелень,  
капуста,  
морковь,  
бананы

# Развитие



- Если вас тревожит бледность-
- Не хватает вам железа.
- Кушай яйца, почки, сыр-
- Пригласи друзей на пир.
- Земляника, свёкла, печень
- От болезней вас излечит.
- Салат, шпинат и авакадо-
- Мы снова жизни будем рады!
- Если волосы не гладки,
- Вам помогут в форме быть.
- И не дружит прядка с прядкой,
- Витамина группы Р(пэ)
- Не хватает здесь тебе.
- Масло, рыбу и орехи
- В рацион включи скорей.
- Молоко, бобы, рябина
- Для волос необходимы.



# ВИТАМИН

# A

*Расскажу Вам не тайя  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!*



**Витамин А - витамин роста.**

**Он отвечает за здоровую кожу  
и хорошее настроение**



# ВИТАМИН

# С

*Земляничку ты сорвёшь -  
В яголке меня найдёшь.*

*Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и горошке!*

*От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.*



**Витамин С - самый известный витамин.  
Он оберегает от простуды и укрепляет  
кости**

# Царица стола-





**Витамин Д – укрепляет наши  
кости и зубы**



# ВИТАМИН

*Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!*



*И в горохе тоже я.*

*Много пользы от меня!*



*Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.*

*Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам.*



**Витамин В - нужен нам,  
чтобы быть сильными.**

**Он отвечает за хорошее зрение**







# Вредные продукты!



**Прежде, чем за стол  
мне сесть – я  
подумаю, что  
съесть.**



# Золотые правила

- ❖ Главное – не переешьте!
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма
- ❖ Тщательно пережёвывайте пищу. не спешите глотать



# Светофор питания

Вот горит зелёный свет,  
Получаем на обед помидоры  
и капусту,  
Лук и перец самый вкусный.  
Рыбу свежую и мясо.  
И подсолнечное масло.  
Фрукты, ягоды, салат-  
Всё полезно для ребят.





**Жёлтый свет –  
это продукты,  
но не овощи и фрукты.  
Сыр, сметана и творог,  
глазированный сырок,  
привезли издалека  
три бидона молока -  
это всё полезно очень,  
ешьте через день по очереди.**



**Тот кто хочет толстым стать,  
Должен целый день жевать:  
Плюшки, торт, конфеты,  
сахар,  
Мясо, жареное в масле,  
Есть печенье, шоколад,  
Фанту пить и лимонад,  
Красный свет подметит метко**



**—  
Ешь такое крайне редко.**





**Здоровья и**

**хорошего аппетита**

**вам,**

**ребята!**