

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

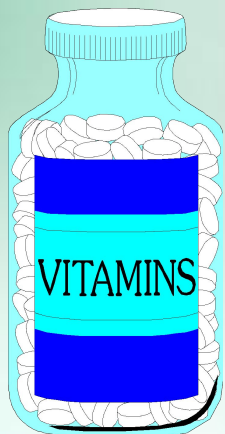
Сила

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!