


Беседа – игра

**В гостях  
у здоровой  
ПИЦЦИ**


The background features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, positioned in the lower right and bottom center areas.

# Что самое дорогое для каждого человека?

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться.

**Здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.**

# Как сохранить здоровье?

- иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи;
  - вести здоровый образ жизни;
  - соблюдать режим дня;
  - делать зарядку, заниматься спортом;
  - быть всегда на позитиве;
  - правильно питаться.
- 

# Учёные установили:

Если каждый день есть в определённые часы, то именно к этому времени появляется аппетит, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему организму! Лучше всего есть в течение дня 4 – 5 раз. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. Затем в определённые часы – обедать, полдничать и ужинать. Ужин должен быть не позднее, чем за два часа до сна.

# Свежеедение

Наиболее полезны свежие продукты. При хранении неизбежно ухудшаются вкусовые качества. Нельзя оставлять приготовленную пищу на длительный срок, так как в ней начинают идти процессы брожения и гниения.

# Сыроедение

Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наиболее живительная сила. Современные исследования показали, что в сырых растениях сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в варёных. Они повышают обмен веществ в организме.

# Разнообразиие

Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.

# Чередование продуктов

Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.





# Ограничение в питании

*Народная мудрость гласит:*

«Завтрак съешь сам,  
обед раздели с другом,  
а ужин отдай врагу.»

# Получение удовольствия от пищи

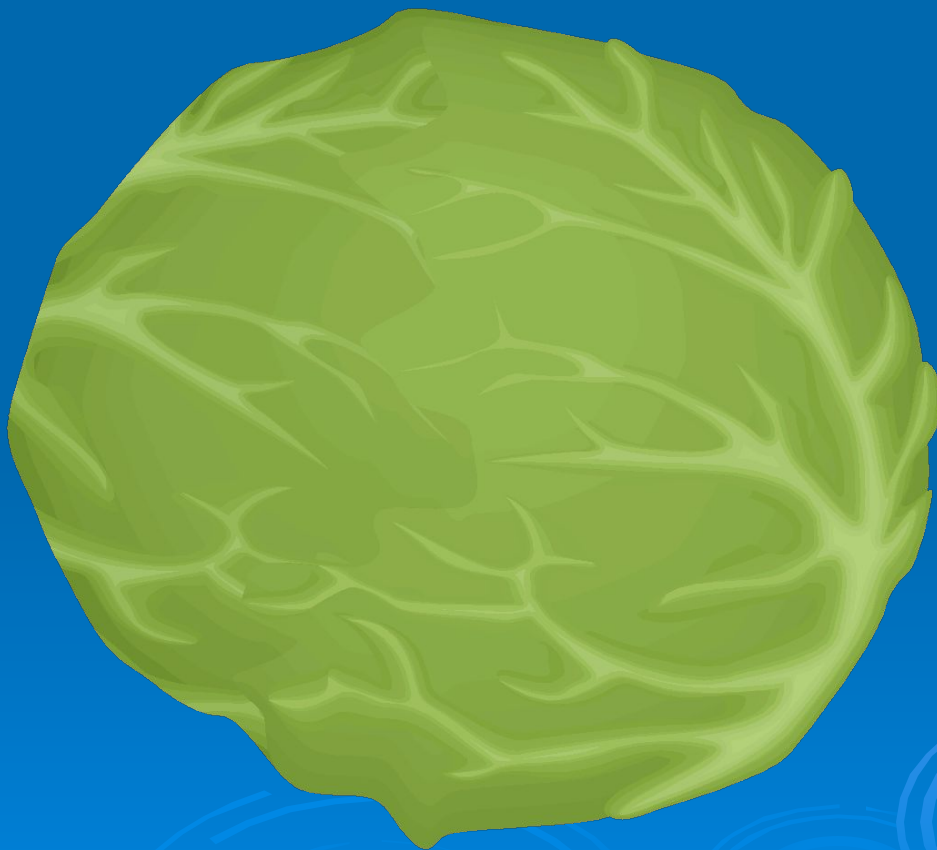
Это значит, прежде всего отказаться от спешки, когда мы едим. Кроме того, следует отказаться от вредных привычек читать во время еды и разговаривать.

# Витамины на грядке

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для неё готовим кадки  
И крупной соли полмешка.



**капуста**

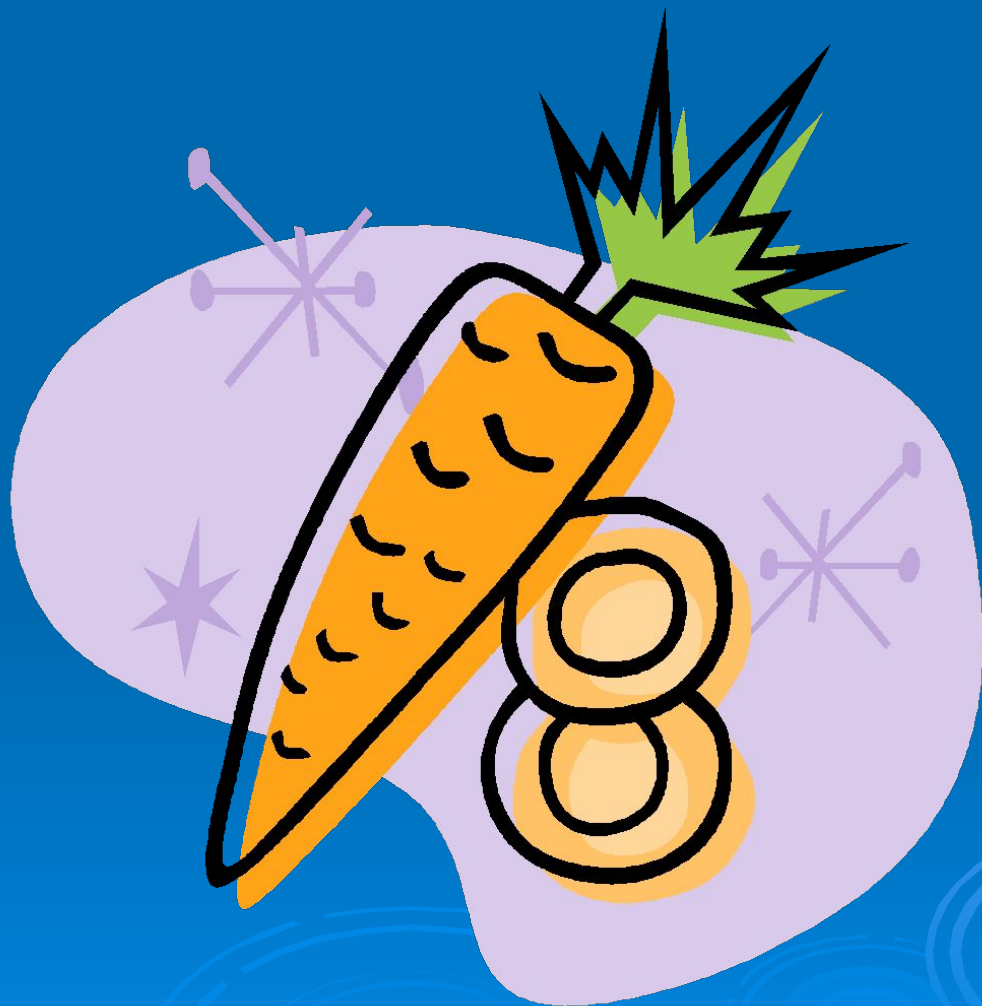


# Витамины на грядке

Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост снаружи.  
Нам зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.



# МОРКОВЬ



# Витамины на грядке

Маленький, горький луку брат.



# ЧЕШНОК



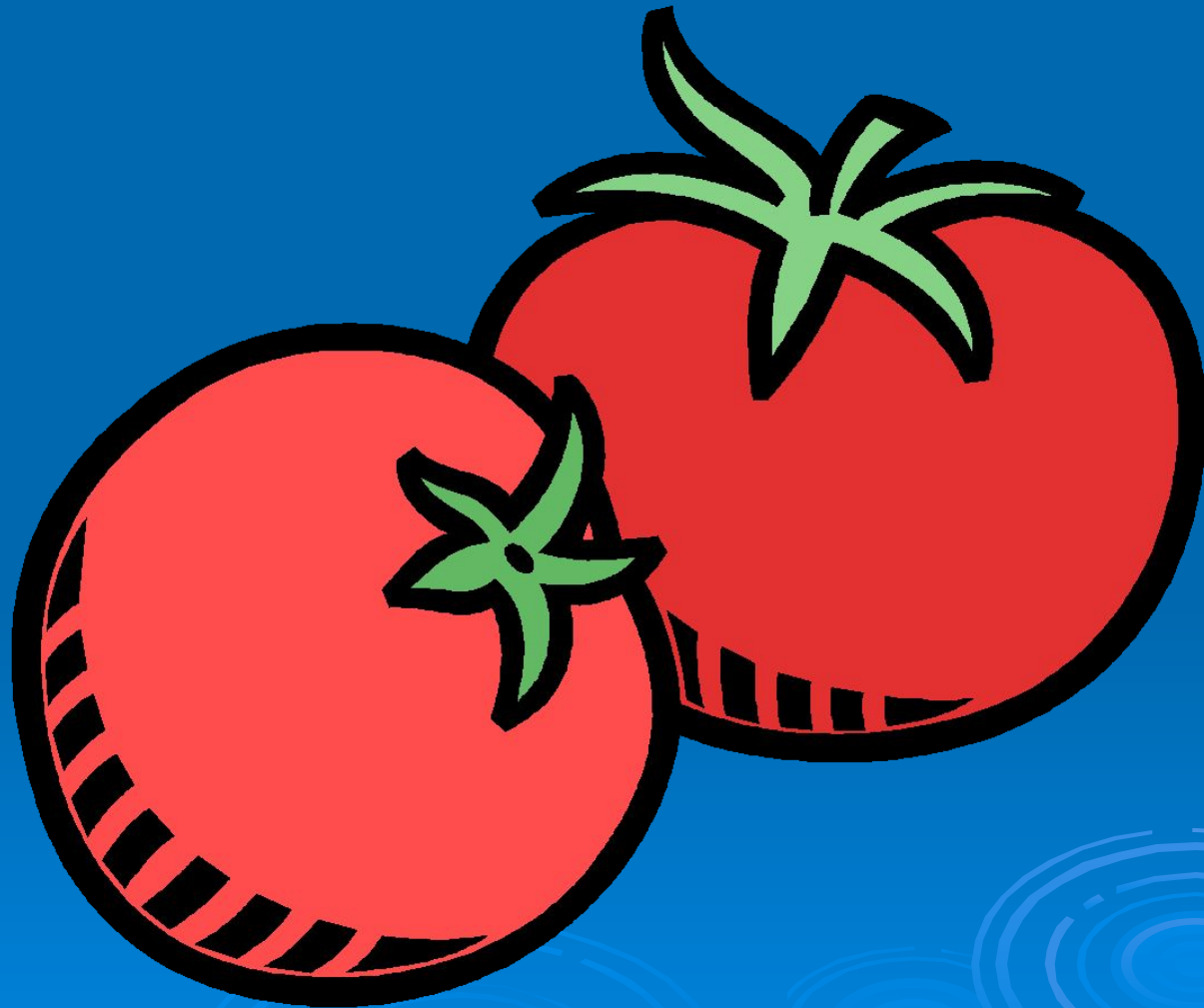


# Витамины на грядке

В огороде вырастаю,  
А когда я созреваю,  
Варят из меня томат,  
В щи кладут и так едят.



помидор

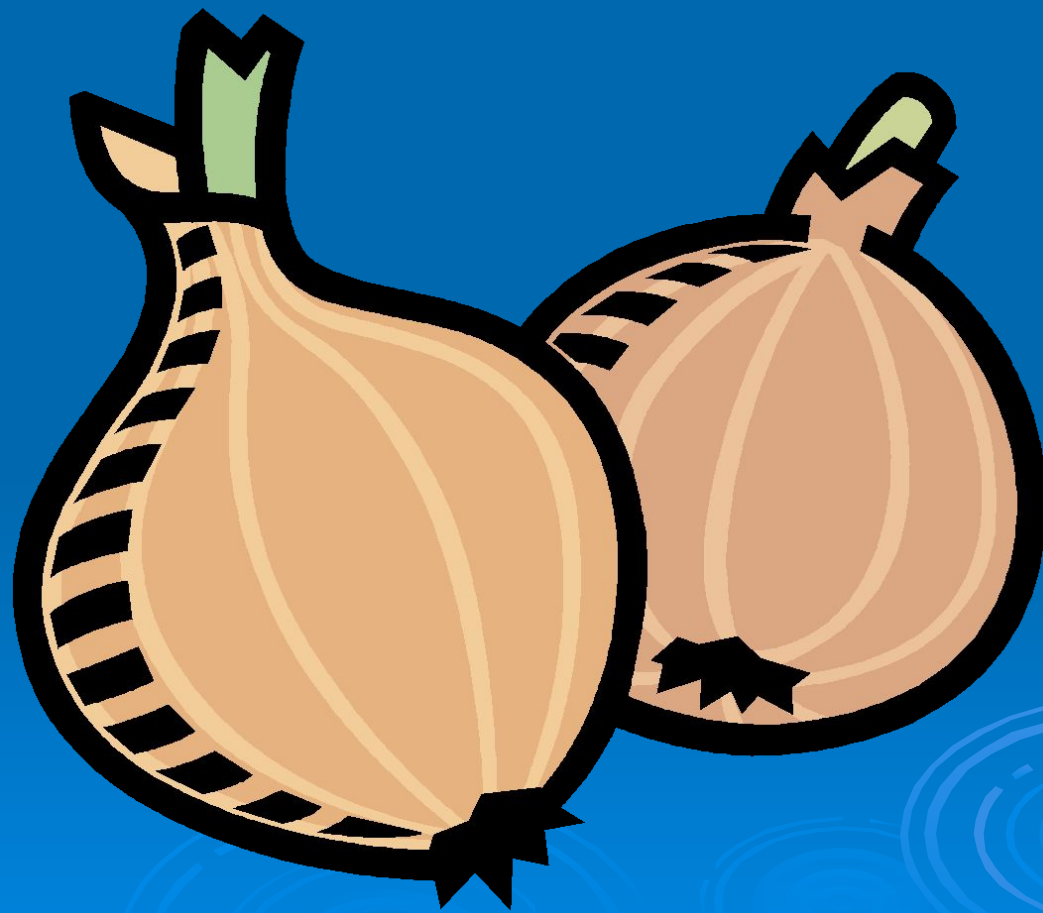


# Витамины на грядке

Он никогда и никого  
Не обижал на свете.  
Чего же плачут от него  
И взрослые, и дети?



лук



# Витамины на грядке

Голова велика, только шея тонка.



# ТЫКВА

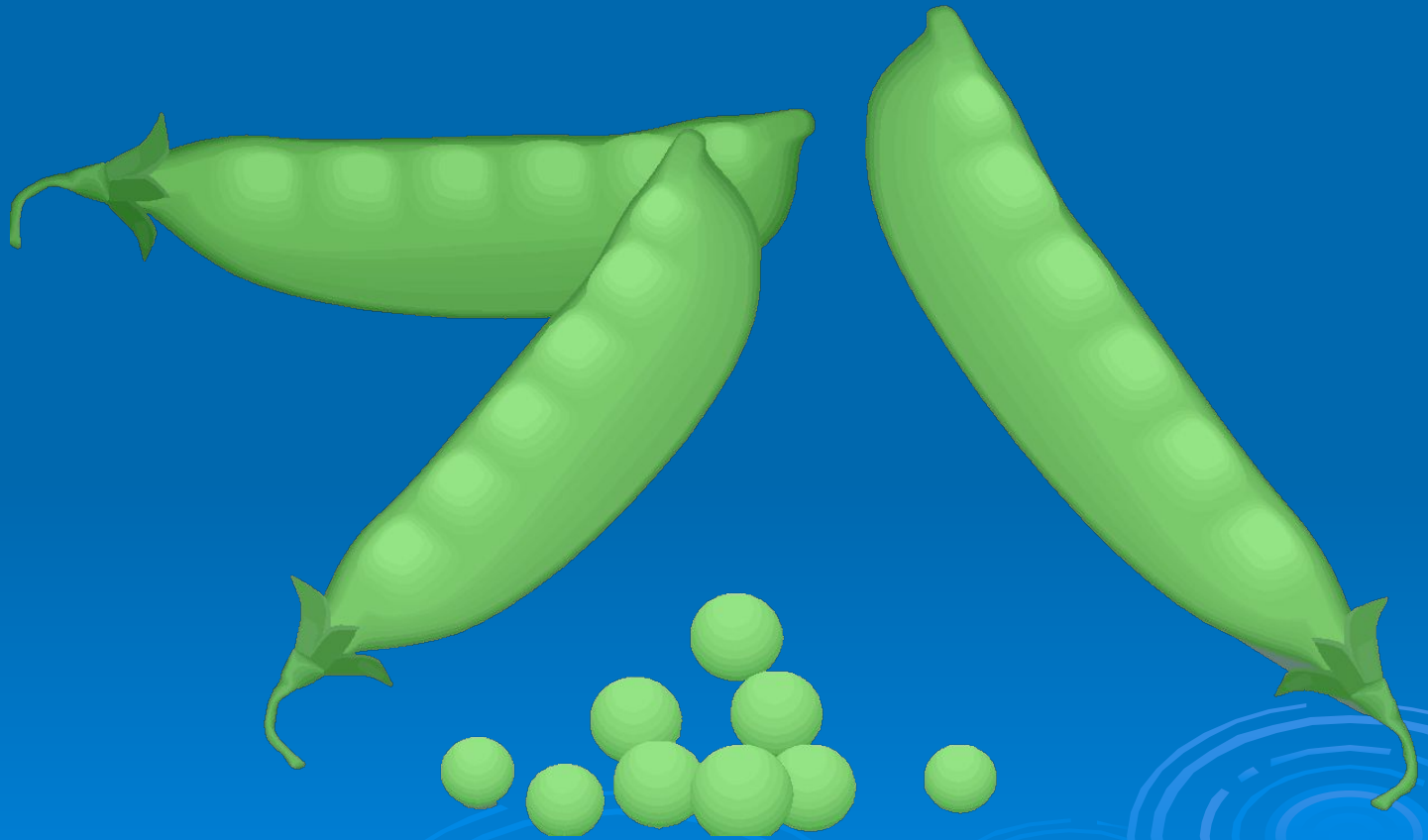


# Витамины на грядке

Раскололся тесный домик  
На две половинки,  
И посыпались в ладони  
Бусинки – дробинки.



# горох





# Рассказы летописца

В долине реки Нила сохранилась пирамида Хеопса – величайшее из каменных сооружений мира высотой 146 метров. Рабы строили эту пирамиду 20 лет. Чтобы они не болели, им ежедневно давали лук и \_\_\_\_\_.

За 20 лет было истрачено на эти продукты 40 тонн чистого серебра.

# Рассказы летописца

В середине прошлого века \_\_\_\_\_ считалась лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с этим продуктом, то обязательно вместо него найдёшь слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за угощение.

# Рассказы летописца

Много лет назад слуга одного из царей попал в немилость. Когда стражникам приказали кормить его только одним видом пищи, слуга сказал: «Я выбираю \_\_\_\_\_ . Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зёрна будут полезны для моего сердца, в мякоти я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду».

# Ешьте на здоровье!

Спасибо за внимание.

A decorative graphic consisting of several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, scattered across the bottom right portion of the slide.