

Беседа – игра

**В гостях
у здоровой
ПИЦЦИ**

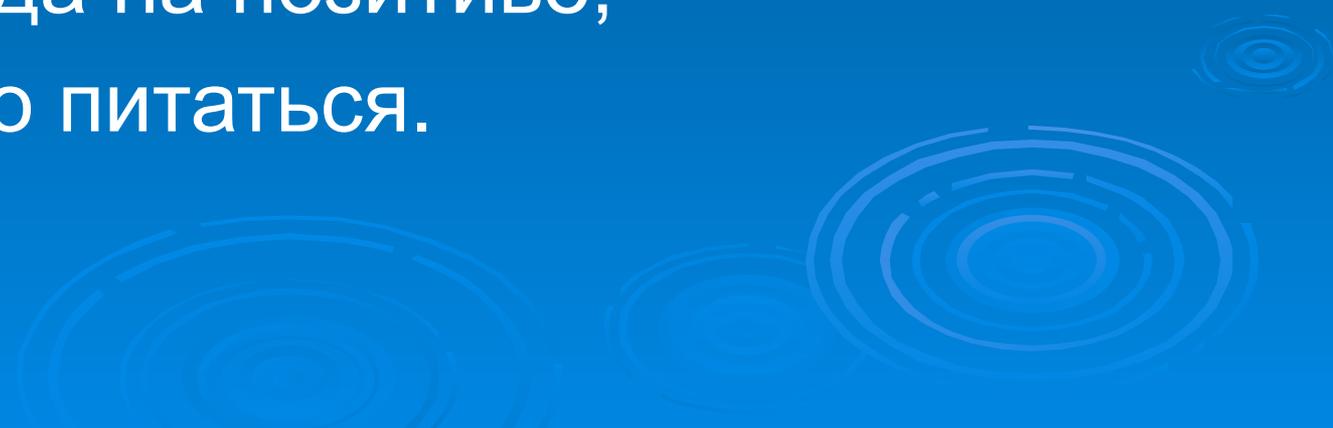
The background features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, positioned in the lower right and bottom center areas.

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

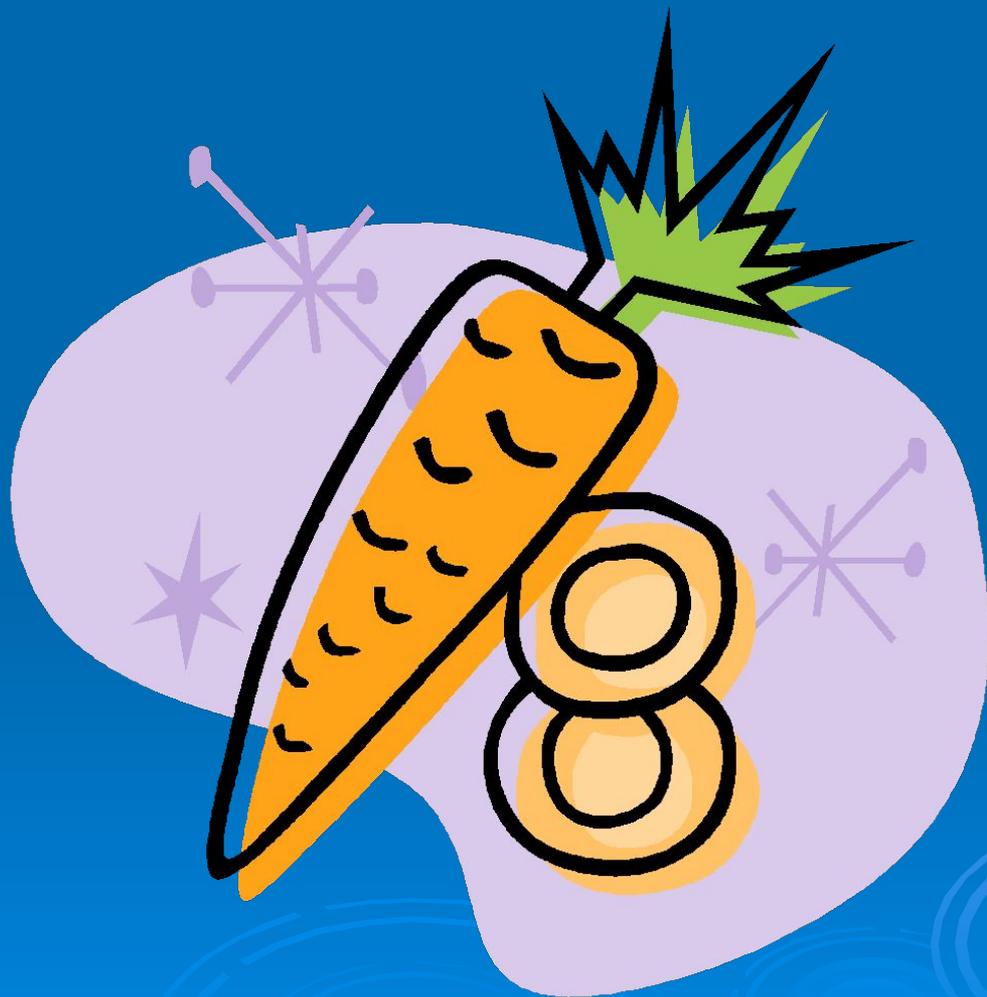


Витамины на грядке

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

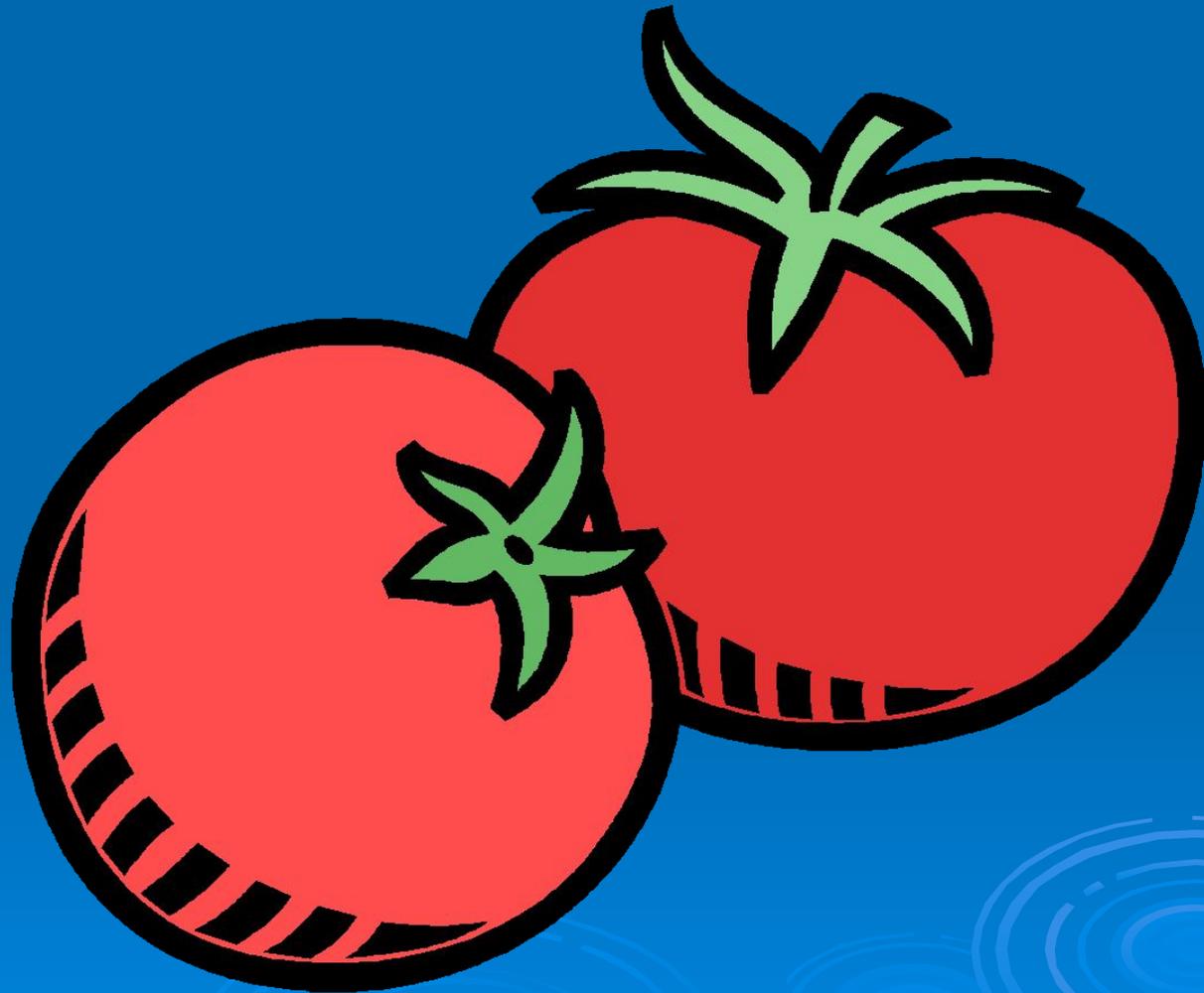


Витамины на грядке

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

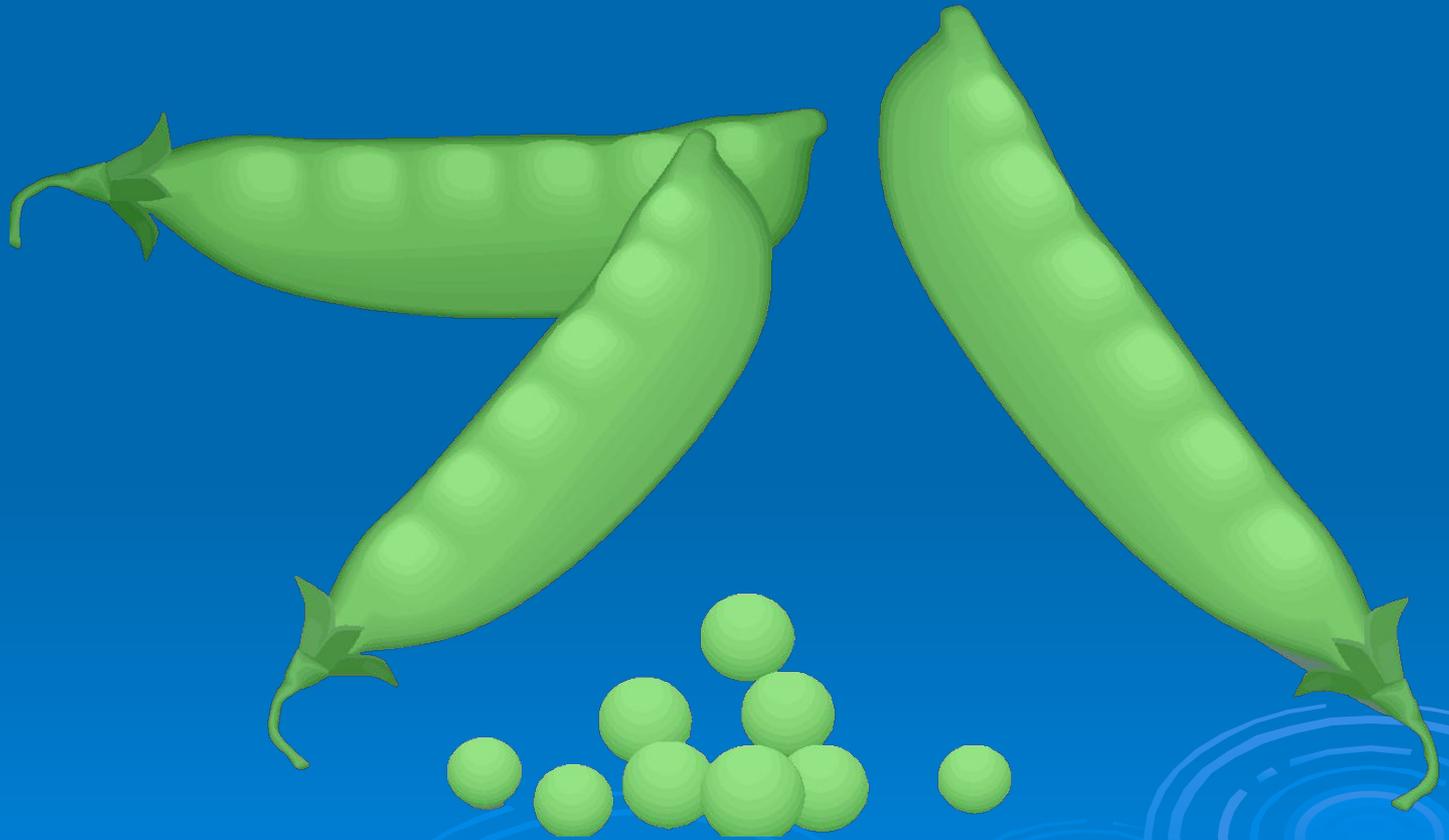


Витамины на грядке

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».

Ешъте на здорoвъе!

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.