

# Правильное питание – залог здоровья !



-Как вы думаете, что главное в жизни?

- ДЕНЬГИ ПОТЕРЯЛ-  
НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЛ,  
ВРЕМЯ ПОТЕРЯЛ-  
МНОГОЕ ПОТЕРЯЛ,  
ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЛ-  
ВСЕ ПОТЕРЯЛ.



- Ребята, нам принесли письмо !  
Интересно от кого ?





• **Дорогие, друзья!**

**Со мной случилась беда- я заболел! Доктор говорит, что я веду нездоровый образ жизни !!!  
А что такое Здоровый Образ Жизни и как правильно питаться я не знаю?**

***ПОМОГИТЕ МНЕ!***

***ВАШ КАРЛСОН.***

# -Ребята, что же делать, чтобы быть здоровым?

Давайте вместе с Карлсоном пройдем «тропу здоровья».



Вит  
ами  
ны

По  
лез  
ны  
е  
про  
дук  
ты

Жи  
ми  
гиг  
иен  
а  
пит  
ани  
я

Сп  
орт

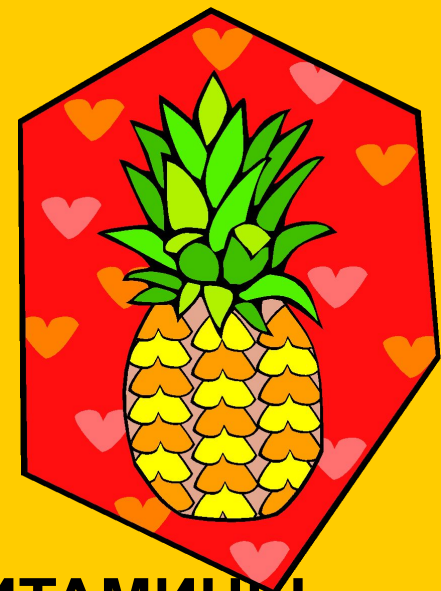


# ВИТАМИНЫ



**Витамин А:** Я – и в масле, в жирном сыре  
И в печенке, в молоке  
И морковь и абрикосы  
Витамин с собою носят  
В фруктах, ягодах он есть  
(Я люблю их тоже есть)

**Витамин С:** Мы едим его со щами  
И с плодами, с овощами  
Есть немного в огурце  
Витамин с названием «С»  
Он- в капусте, и в томате,  
Лук, редиска, репа, клюква  
И лимон, и апельсин  
Носят этот витамин.



**ПРОЧЬ УСТАЛОСТЬ И МИГРЕНЬ ВИТАМИНЫ-  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

**ОВОЩИ,  
ЯГОДЫ И  
ФРУКТЫ –  
САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ  
ПРОДУКТЫ.**



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



От дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Хоть я сахарной зовусь,  
Вы догадались? Я же ...



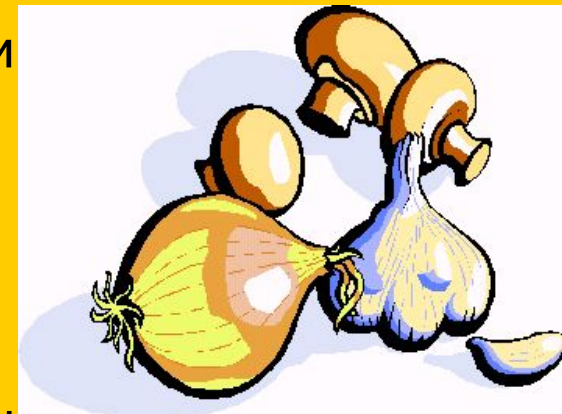
До слез доводи  
Хоть без рук,  
Вы догадались? Это...

Кругла, рассыпчата, белая,  
На стол она с полей пришла.



Сидит девица в темни  
А коса – на улице.

Он растет в теплице,  
Холода боится,  
Как трава зеленый,  
А зимой – солёный.



А теперь подумайте и ответьте мне: какое блюдо можно приготовить из этих продуктов ?



## Игра: «Вершки и корешки»

- АПЕЛЬСИН, БАНАН И СЛИВА,  
ГРУША, ПЕРСИК И МАЛИНА,  
АНАНАС И ВИНОГРАД-  
Вам ребенок каждый рад.
- СВЕКЛА, КАБАЧОК И РЕПА  
Летним солнышком согреты.
- КАРТОШКА, ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ  
Аплодируем вам вновь.



# Меню

## Карлсона :

5 кг конфет

3 л варенья

2 кг печенья

1 кг вафель

2 л газировки

5 пачек чипсов

1 кг мармелада



# РЕЖИМ И ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

- Игра: «ДА-НЕТ»



Тани, Маши, Саши,  
Покажите руки ваши.

Все ли ногти постригали?

А микробов все прогнали?

Часто с мылом умывались?

В замарашках не остались?

Не забыли ли про ушки?

Расчесали вы макушки?

Какое же правило спряталось в этой игре ?

# ЛЮДИ С САМОГО РОЖДЕНИЯ ЖИТЬ НЕ МОГУТ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ !

-Чтобы быть здоровым надо каждое утро начинать с...

## Игра «Правильно-неправильно»

Вам, мальчишки и девчушки

Приготовила частушки

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет

Вы потопайте- нет, нет!

Постоянно нужно есть

Для здоровья важно

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный

Он совсем невкусный

Лучше ешьте шоколад

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

(...)

Зубы вы почистили

И идете спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? (...)



-Молодцы! Если хочешь быть здоров -занимайся спортом!

Прежде чем за стол мне сесть,  
я подумаю, ЧТО съесть.





# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Молодцы, ребята!
- Давайте еще раз напомним Карлсону, какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.
- А чтобы он быстрее поправился мы подарим ему «вкусные картинки».





**До встречи ,  
друзья !**

**Спасибо за  
ПОМОЩЬ !!!**



Ваш Карлсон,  
самый лучший в мире знаток  
правильных продуктов