

# Как следует питаться.

---

Здоровая пища для всей семьи





Я вам советую: чтобы правильно питаться, нужно соблюдать 2 условия: умеренность и разнообразие.

**Сократ сказал: «Мы едим, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть.»»**

**Что означает умеренно?**

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



## Что значит разнообразие?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать ( мёд, гречка, изюм, масло); другие – помогают строить организм и сделать его более сильным ( творог, яйца, рыба, мясо, орехи); третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают расти и развиваться человеку.

## Пословица:

**Овощи – кладовая здоровья.**

Как вы это понимаете?

Подумайте можно ли приготовить обед из 3 блюд, если у вас есть только свекла? Какие продукты вы любите?

# СТИХОТВОРЕНИЕ С. Я. Маршака

## «Про девочку, которая плохо кушала»

Раз бабулю Люсю посетила внучка,  
Крохотная девочка, милая Варюшка.  
Бабушка от радости накупила сладостей,  
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.  
\_ Кушай, Варечка, скорей –  
Будешь крепче, здоровей,  
Вырастешь такая – умная, большая,  
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.  
\_ Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок попробуй.  
- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.  
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:  
- Сырники, тефтели, блинчики, пельмени.  
Морщит Варя носик – есть она не хочет.  
-- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,  
- Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,  
- Остальное все продукты – ерунда!  
Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдёт,  
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?



# Игра "Угадай-ка"

Молоко – известный всем продукт. А знаете ли вы, что можно сделать из молока? По цепочке называйте названия продуктов, сделанные из молока, Победит тот, кто больше назовет продуктов.



## Это интересно...



Слово – ВИТАМИН- придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл это вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого людям. Соединив латинские слова «ВИТА» (жизнь) и «АМИН» получилось слово «витамин». Всем детям 6 – 8 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

# Советы Доктора Здоровая Пища:

---

1. Воздерживайтесь от жирной пищи
2. Остерегайтесь очень острого и солёного
3. Меньше сладостей
4. Ешьте больше фруктов и овощей – полезные продукты
5. Не переедайте
6. Тщательно пережёвывай пищу
7. Ешь свежеприготовленную пищу

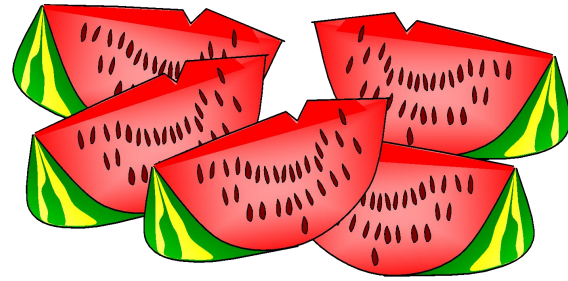
Как узнать жирный продукт или нет?  
Нарисуй продукты, полезные для здоровья



# Игра "Что укрепляет здоровье, а что портит его?"



**Выбери те продукты, которые едят в стране Здоровячков:**



**Рыба, чипсы, кефир, геркулес, торты, пепси, морковь, лук, шоколадные конфеты, яблоки, жирное мясо, фрукты.**

