

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?

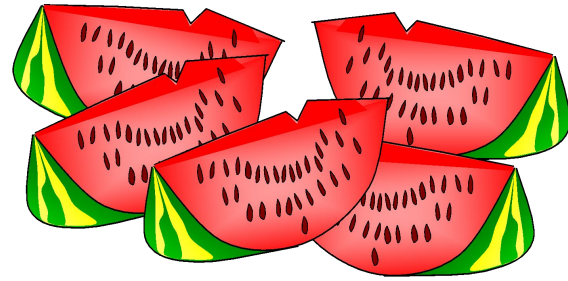
Нарисуй продукты, полезные для здоровья



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.

