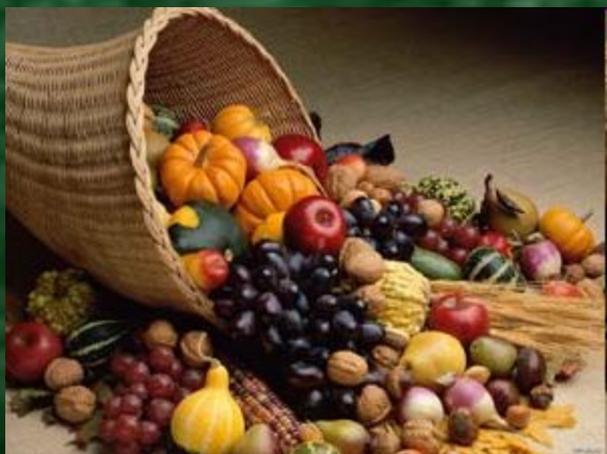


**Тема: «Здоровое меню.  
«Злые» продукты».**



**Урок здоровья  
2 класс**

**Здравствуйте, друзья!**

**Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.**

**ВАШ**



# Тема: «Здоровое меню. «Злые» продукты».



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ,  
Я ПОДУМАЮ, ЧТО СЪЕСТЬ.



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Занятия в течение дня	Что нужно организму
Сделал зарядку	Дополнительная жидкость
Готовился к экзамену	Шоколад, орехи
Посетил тренировку	Мясо, жидкость
Лежал на диване	Фрукты, овощи

# Сколько раз в день необходимо питаться?

- Завтрак (дома).
- Завтрак (в школе).
- Обед.
- Полдник.
- Ужин.

1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

А

7 Л

Т

Ч

О

9 С

8 Г Р У Ш А

К

10 К

И

В

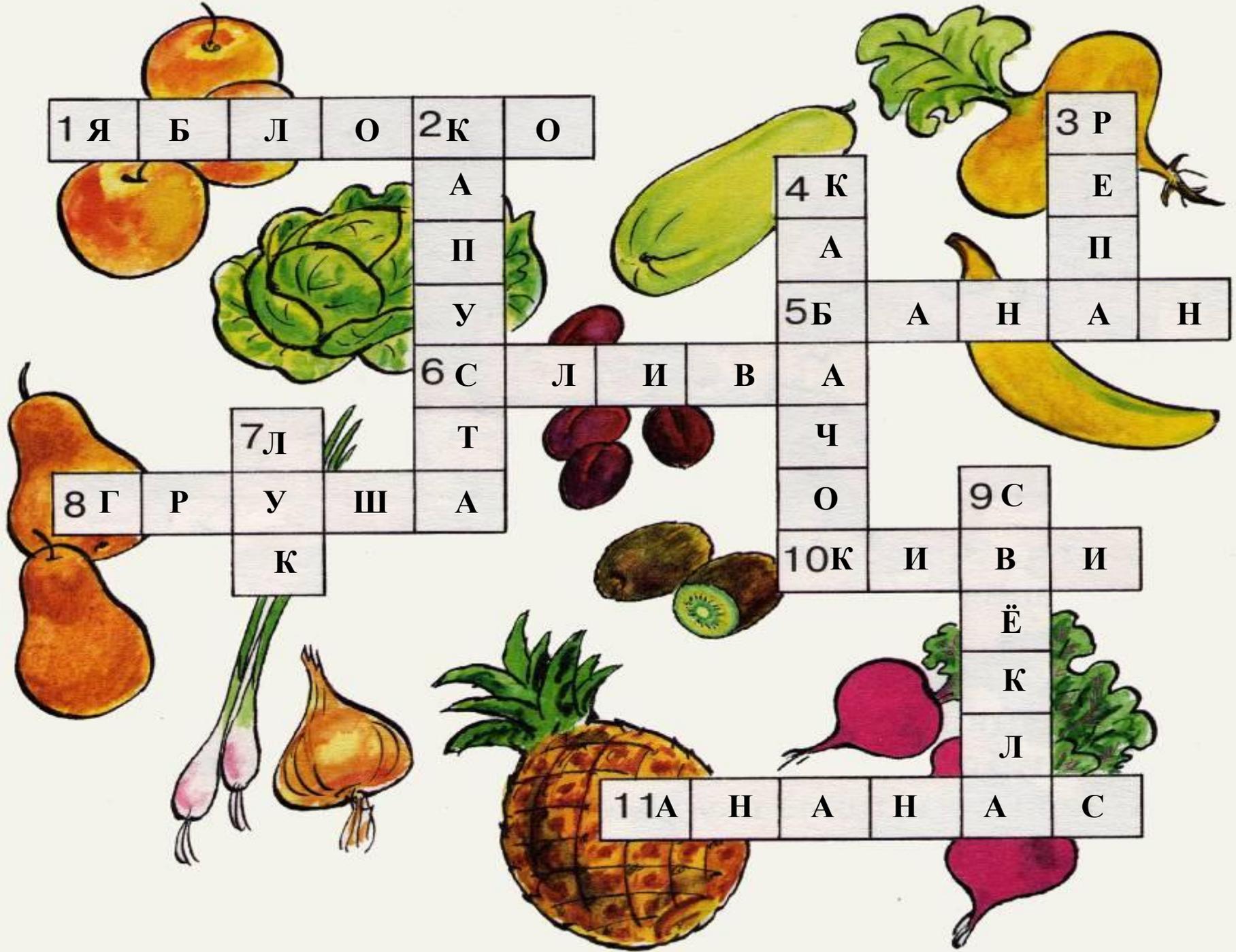
И

Ё

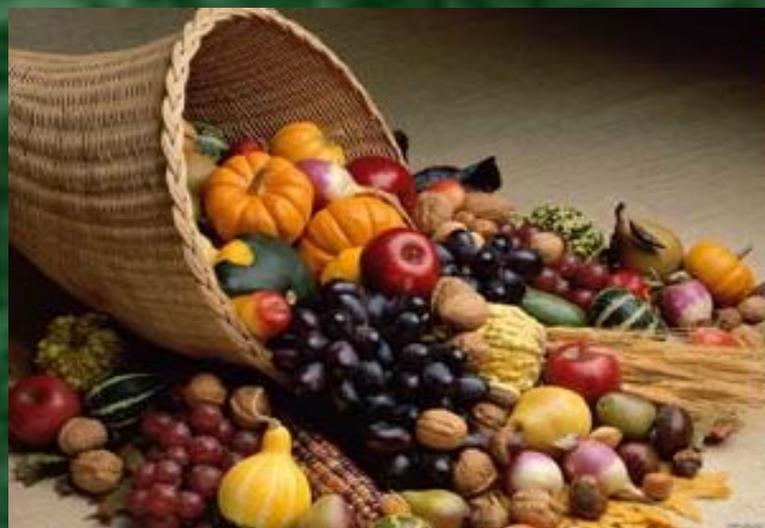
К

Л

11 А Н А Н А С



# ОВОЩИ И ФРУКТЫ- КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ.



## **Золотые правила питания:**

- Главное – не переедайте.**
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**

□ Мойте фрукты и овощи перед едой.

□ Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

# Выводы:

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.
- Прежде чем за стол мне сесть, Я подумаю, что съесть.



# Домашнее задание:

- Расскажите о своём любимом блюде.
- Из каких продуктов оно готовится?
- Чем оно полезно для здоровья?



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

