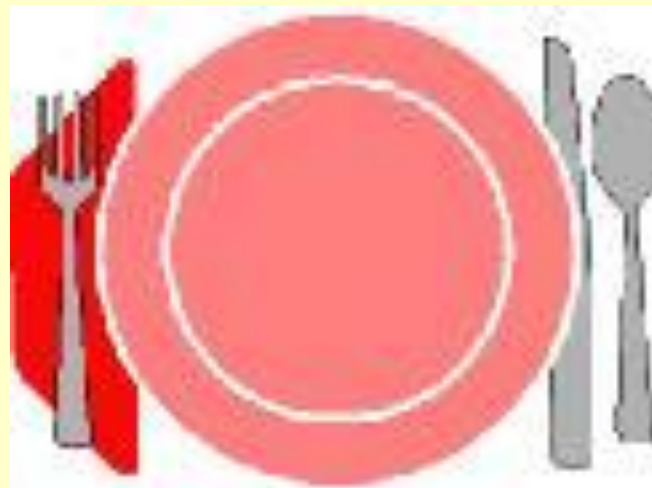


Правильное питание – залог здоровья !



-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

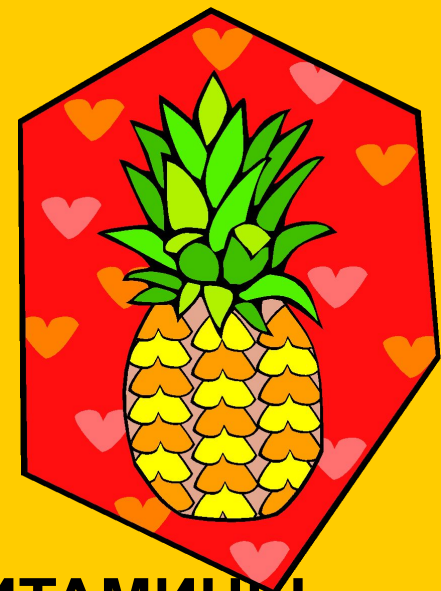


ВИТАМИНЫ



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 ...



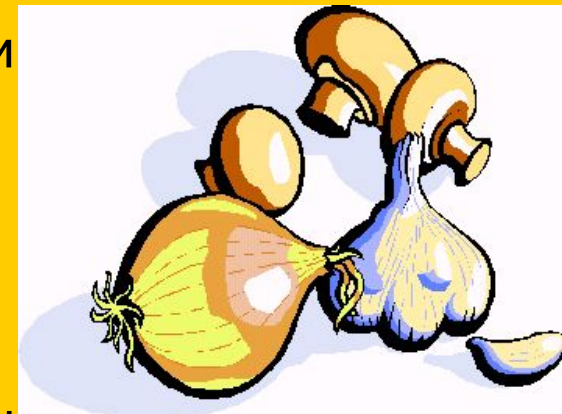
До слез доводи
Хоть без рук,
Вы догадались? Это...

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



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

Сидит девица в темни
А коса – на улице.



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