

«В гости  
к  
Смешарикам!!!»



Пирамида питания.

Жиры  
сладости

Питание должно  
быть  
разнообразным.





Нездоровый  
пекорд



Чтобы быть  
здоровым и  
сильным нужно  
правильно  
питаться

А вы знаете  
какие витамины  
живут в  
полезных  
продуктах?

Где живут  
витамины?

ВИТАМИН А

ВИТАМИН В

ВИТАМИН С

ВИТАМИН D





Я веселый витамин,  
Не могу я быть один,  
У меня полно друзей,  
С нами дети здоровей.  
Расскажу вам, не тая,  
Как полезен я, друзья.  
Я в морковке, в чесноке,  
В рыбе я и в молоке,  
Съешь меня –  
И подрастешь,  
Я для зрения хорош.





Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам!





**Земляничку ты сорвёшь –  
В яголке меня найдёшь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и в горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.**







**Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен, как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.**



# Оздоровительная минутка

Игра вершки-корешки.



**Тест о правильном питании.**



**Сколько раз в день нужно питаться?**

**А) 2-3 раза**

**Б) 4-5 раз.**

**В) 1 раз.**



**Какие продукты находятся на первой ступени  
Пирамиды питания.**



**А) Соль, сахар, масло.**

**Б) Мясо, молоко, рыба.**

**В) Хлеб, макаронные изделия, крупы**

**В каких продуктах находится  
наибольшее количество витаминов?**

**А) Конфеты, сахар.**

**Б) Мясо, сметана творог.**

**В) Фрукты, овощи, ягода.**



**Почему некоторые продукты называют вредными?**

**Потому что...**

**А) Они вкусные.**



**Б) В них находятся красители, химические добавки, большое содержание сахара.**

**В) Они обладают полезными свойствами.**

**Какие продукты нужно употреблять  
в пищу чаще всего?**



**А) Сладости.**

**Б) Фрукты и овощи.**

**В) Бутерброды.**



**Почему полезнее всего есть сырые овощи и фрукты?**

**А) Они вкусно пахнут.**

**Б) В них больше всего витаминов.**



**В) Их не надо варить.**

**Что относится к полезным продуктам?**

**А) Кофе, чипсы, «Марс».**

**Б) Сыр, рыба, груша.**

**В) Торт, конфеты, сосиски.**



До свидания,  
до скорых встреч!

