

Секреты здорового питания

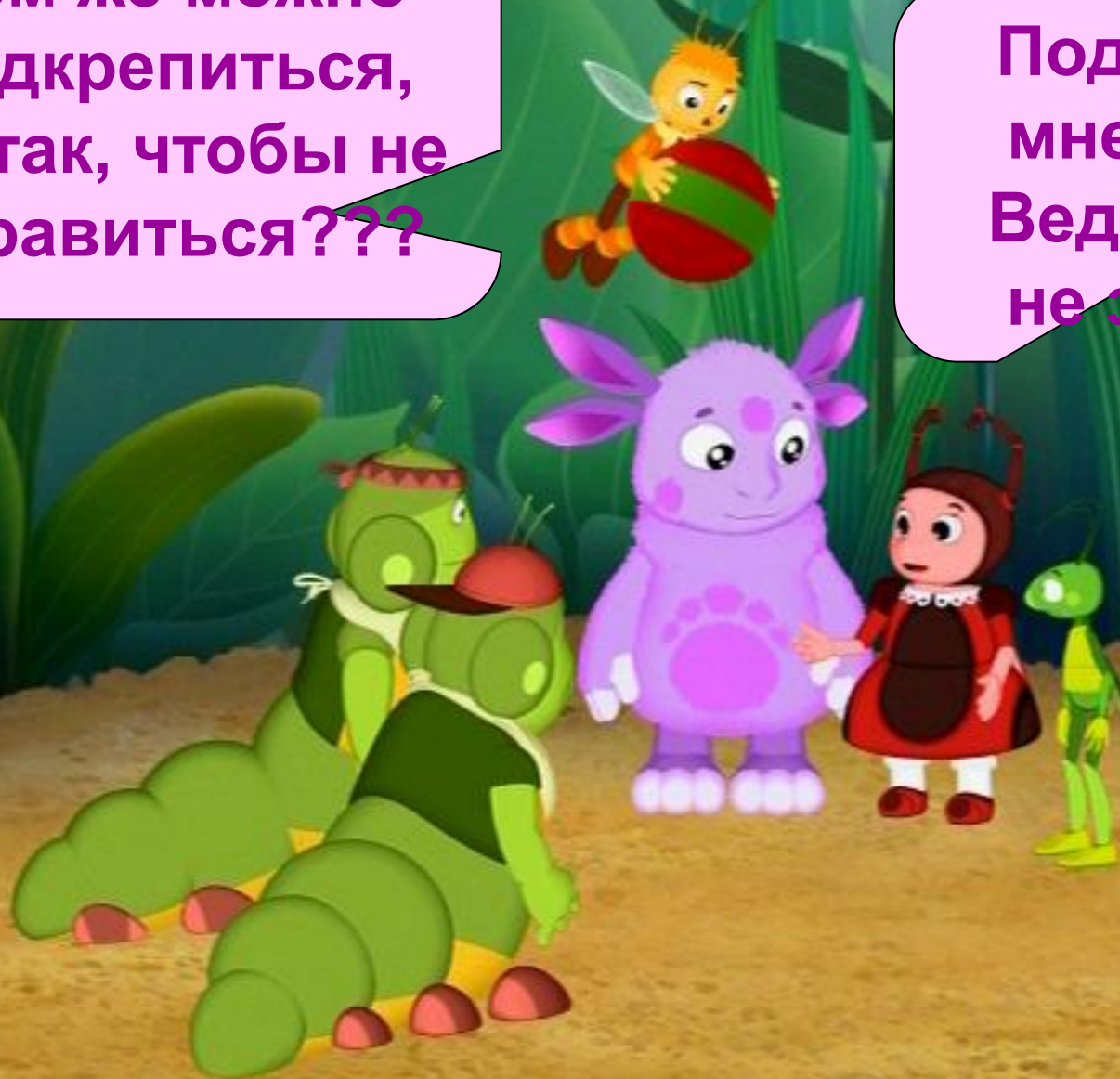
Урок здоровья для дошкольников
Автор-составитель: Кривошеина Наталья
Петровна, методист ГУО Кемеровский ОПВЦ



**Привет, ребята,
Я родился!
И сразу же с луны
свалился...
У вас в гостях я
оказался,
И вот уже
проголодался...**

Чем же можно
подкрепиться,
Да так, чтобы не
отравиться???

Подскажите
мне, друзья,
Ведь ничего
не знаю я...





**Друзей бросать в
беде негоже !
Давайте Лунтику
поможем –
Дадим полезные
советы,
Откроем пицци
здоровой
секреты !!!**

Что думать:
вредно иль
полезно ?

Ешь всё то,
что в рот
полезло !



**Гусениц не надо
слушать,
Летим лучше вместе
с ребятами кушать,
Они советы нам
дадут**



**И к завтраку
давно уж ждут
!**

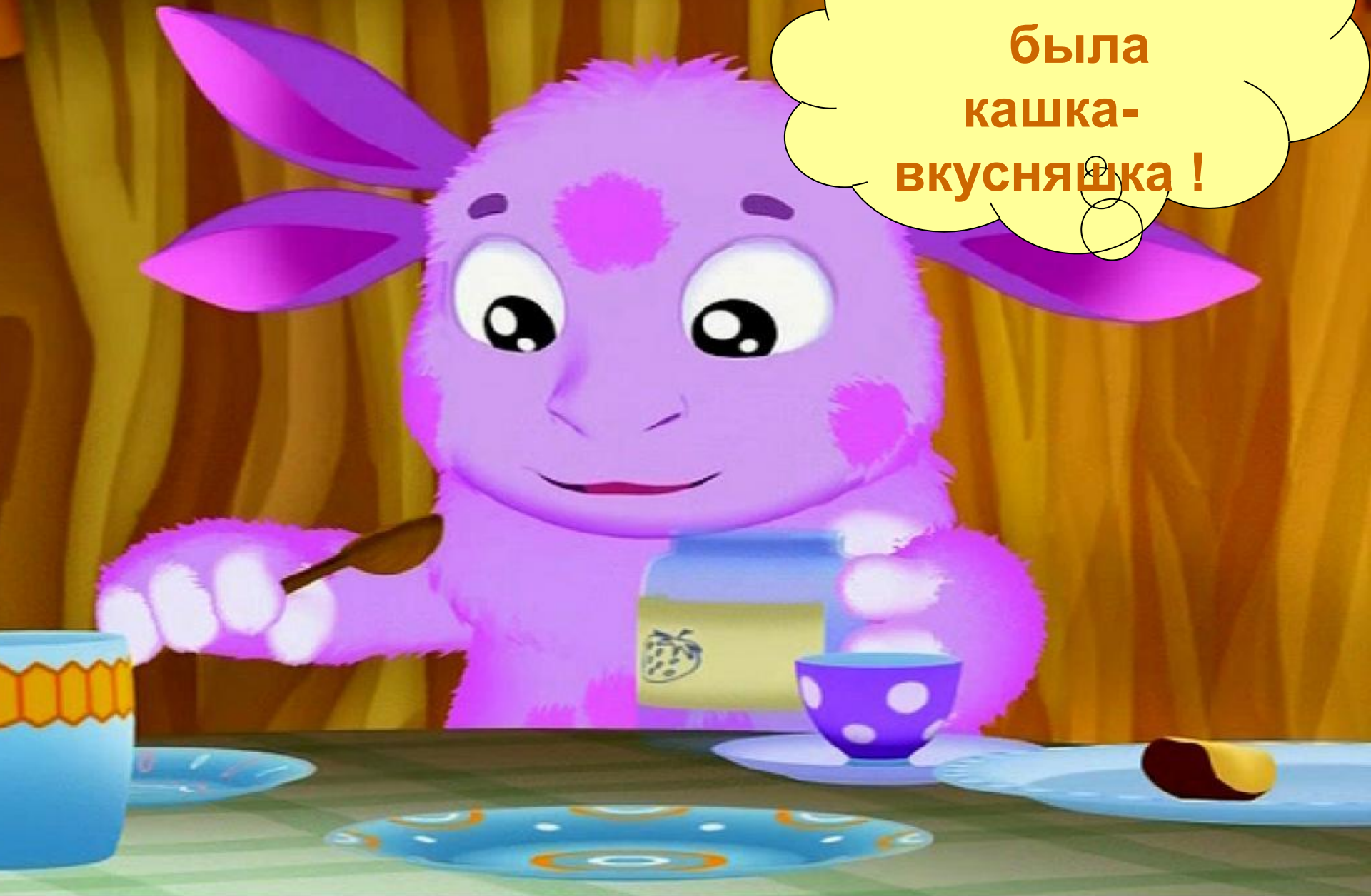



За все ребята узнают наши, что друзья полезны ватипо!



Каша

Какая
была
кашка-
вкусняшка !






Ребята! Лунтик
съел кашу,
которая
названа
именем
древнего
героя,
обладающего
особой силой.
Что это за
каша?


А какие вы
еще знаете и
любите каши?

Молодцы!
Геркулес –
хлопья из
овса



Хлеб и выпечка
важны,
Питательны и
так вкусны!
Без хлеба
бутерброд не
сделать...

Но прежде чем
свой выбор
сделать,
Запомни!



**Кушай почаще хлеб
серый, ржаной
И здоровье всегда
будет с тобой!!!**

На завтрак важно не забыть
Свеженького молочка по

*Кто из ребят считает
так...
Тот своему здоровью
враг !*



**Молоко..., ну уж нет!
Его б не видеть мне сто лет!**



**С м о л о к а
начинается детство!**

Молоко для роста чудо-средство!



**Мороженое, кстати,
тоже молоко!
Без молока, ребята,
пришлось бы не легко!**

**Его нужно
кушать,
его нужно
пить !**

РОССИЯ 1




Задание для ребят: отгадать цепочку вкусных загадок



Всяк варенье вверх
У старухи...
Ты...
Он...
Ты...
Если... кашу,
...
...
Окунете... в ...

**Ребята, вы
молодцы!!!**



Пока с
заданьем
разбирались,
Мы уже
проголодались!

Спешим
на обед!

Что будем кушать на обед?
Ребята, помогите
мне!
В магазине была какая-то ошибка!



A young girl with curly hair is sitting at a table, eating soup from a yellow bowl. She is holding a spoon to her mouth. The background is blurred, showing other people at the table.

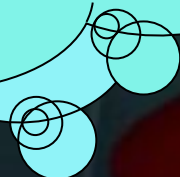
С
**Красный борщ
у поросенка,
Суп из зерен у гусенка,**

**Их нужно есть –
здесь нет
другого мнения**

!!

!

!





Какой же суп
вкуснее
других???

Ни разу в жизни
не пробовал
их...

Задание для ребят: помогите Лунтику выбрать продукты, подходящие для приготовления супов

Рыб
а

Карто
фель

Капуст
а

Анан
асы

Мясо,
Мясной
фарш

Гор
ох
Фас
оль

Кури
ца

Свекла
Лапш
а

Лук

Морк
овь

Чесн
ок

Тыква



*После вкусного обеда
Даже детки-непоседы
Знают, что всем делать нужно –
Отдыхать ложатся дружно!*



Полдник – чудесное время, когда все собираются вместе, попить чай, компот иль сок и скушать свеженький пирог!

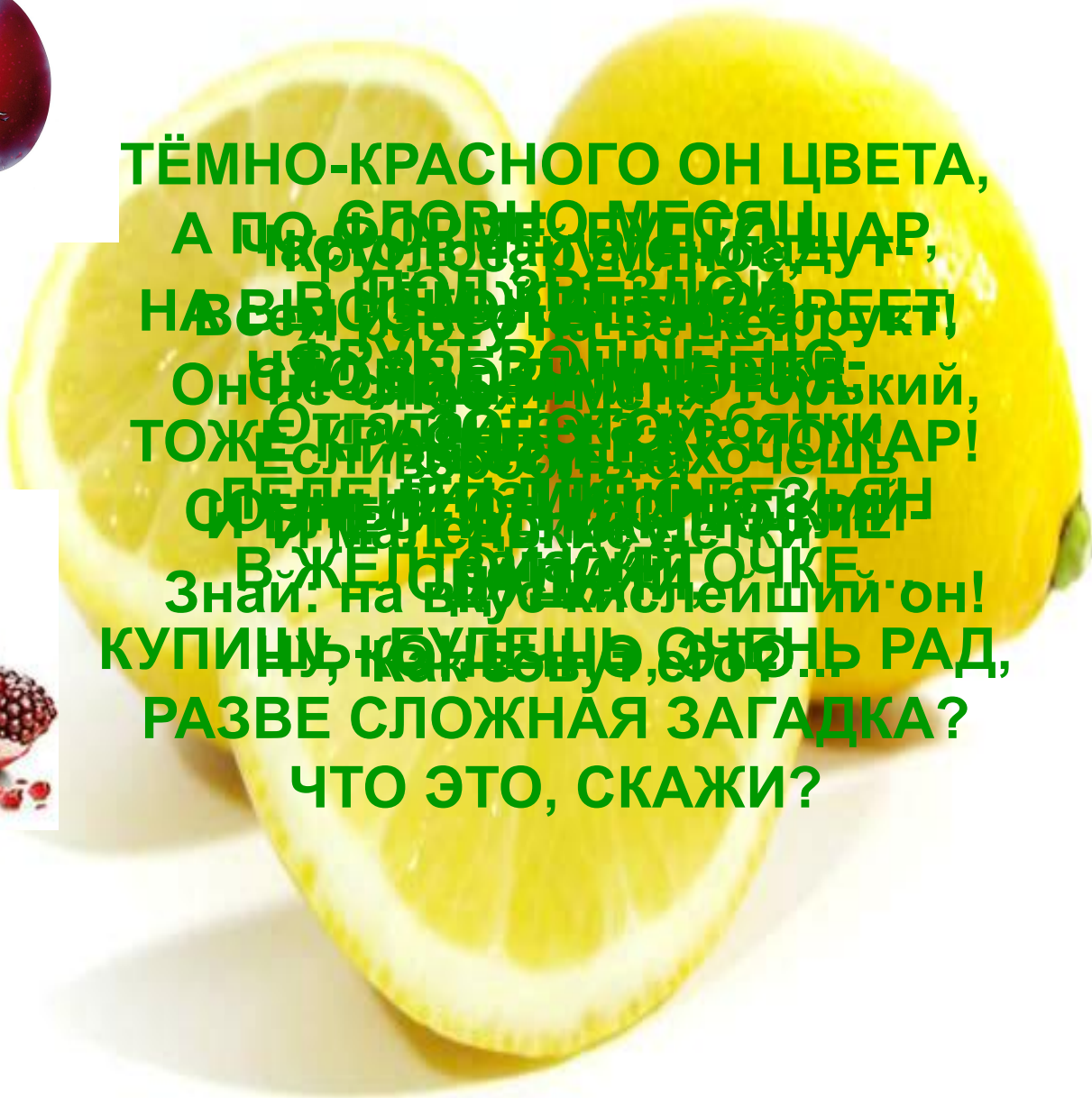


**А также ягоды и фрукты – волшебные продукты
Они содержат витамины - для всех детей
необходимы!!!**





ТЁМНО-КРАСНОГО ОН ЦВЕТА,
 А ПО СВОЕМОМУ ВКУСУ,
 НА ВКУС ОН РАВНОСЛОВИЮ РЕЧЕТ!
 ОН ЧЕЛОВЕКАМ НЕ ТОЛЬКИЙ,
 ТОЖЕ И РАССЫПАЮЩИЙ!
 ЕЛИ ЕГО, ТО НЕ ХОЧЕШЬ
 СДЕЛАТЬ ЗАКАЗНИК!
 В ЖЕЛТОМ ТОЧКЕ
 Знай: на вкус кислееший он!
 КУПИТЬ, БУДЕШЬ ОЧЕНЬ РАД,
 РАЗВЕ СЛОЖНАЯ ЗАГАДКА?
 ЧТО ЭТО, СКАЖИ?



Молодцы, ребята! Так
быстро справились с

задачей!
Теперь можно и
поужинать!!!

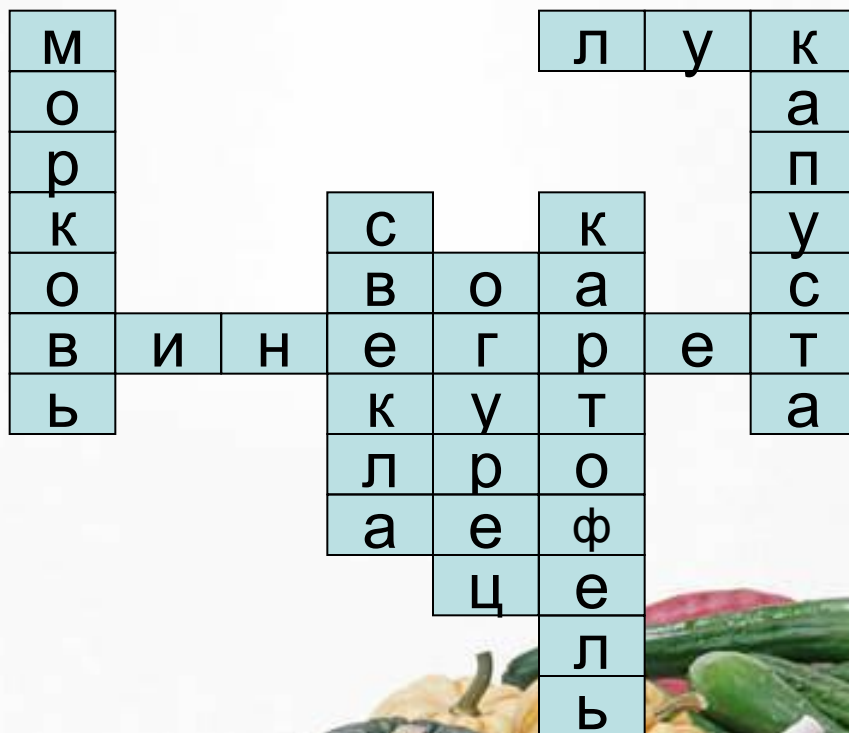


На ужин
лучше
блюда нет-
чем всем
знакомый -



ВИНЕГРЕТ

Салатик такой аппетит улучшает,
Как его приготовить, кто из вас знает?



Вопрос 6.
 Летом в огороде –
 свежий, зеленый,
 А зимой в бочке –
 желтый, соленый.
 Отгадайте,
 молодцы,
 Как зовут их ...



Задание для ребят: заполнить кроссворд, угадав овощи, из которых делают винегрет

**Овощи кушайте чаще, ребята!
Сырыми, солеными или в
салатах!**

**В них много клетчатки
и витаминов,
Для здорового роста
необходимых!!!**



Как много

**Спасибо
вам,
друзья мои,
Без вас бы я
пропал!**



До
новых
встре
ч,
ребя
та!

