

Разговор о питании



.
Помни всюду и всегда:
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

ЦЕЛЬ:

- **Формирование мотивации здорового и правильного питания.**

ЗАДАЧИ:

- **закрепить знания о питательных веществах;**
- **формировать потребность в здоровом образе жизни;**
- **развивать познавательные процессы;**
- **обучение выбору самых полезных продуктов для здорового, рационального питания;**
- **повторить принципы правильного питания.**

Загадка: «Что на свете дороже всего»

- здоровье.



- Древним людям принадлежат мудрые слова:
«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»



Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню

Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Pepsi кола и чупо - чупс.

Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!

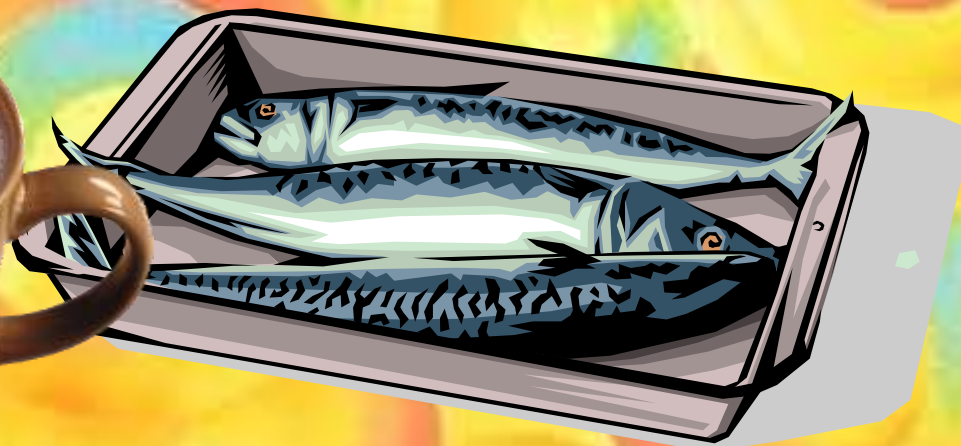
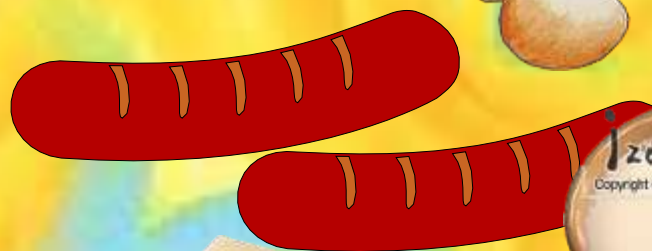
Ваш Карлсон.



белки



Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.



Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке.

УГЛЕВОДЫ



Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.



Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах

жиры



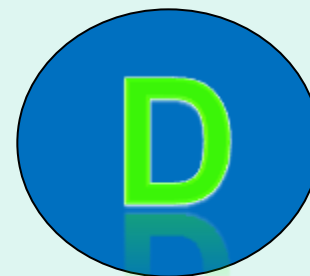
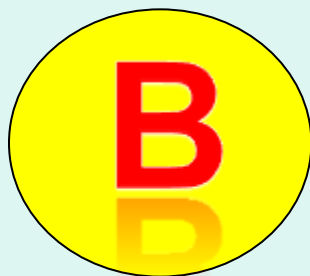
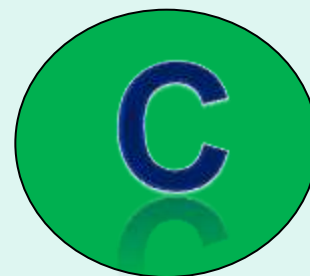
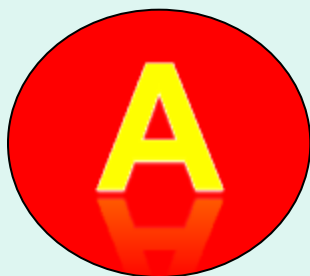
Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.



Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

Витамины

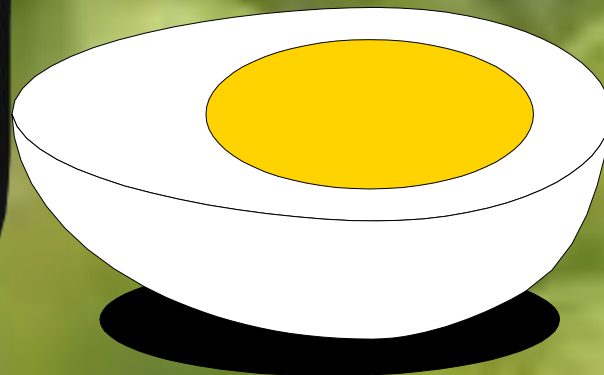




Витамины

№п/п	Название витамина	Зачем он нам?	Где его найти?
1.	Витамин А	Отвечает за развитие органов зрения, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды оранжевого и красного цвета, печень, молочные продукты, яйцо, масло, сыр.
2.	Витамин В	Укрепляет организм, даёт запас энергии.	Овощи и фрукты зелёного и жёлтого цвета, ягоды, мясо, хлеб.
3.	Витамин С	Противодействует усталости, закаляет организм, помогает бороться с болезнями.	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.
4.	Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей.	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.

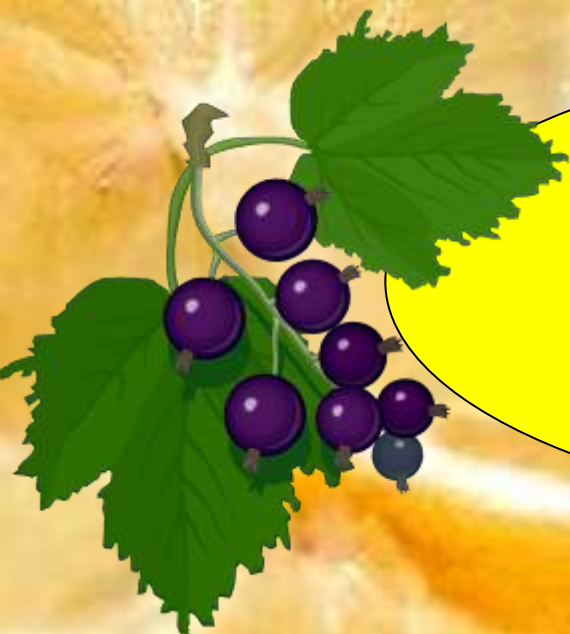
Витамин - А



ВИТАМИН В



Витамин С



D



Оздоровительная минутка: игра «Вершки и корешки»



СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ





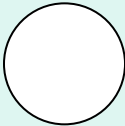
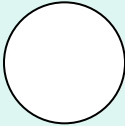
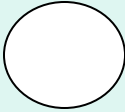
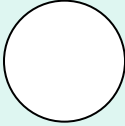
Составъте пословицу из слов

*в – враг себе еде кто не
тот умерен*

*Кто не умерен в еде – тот
враг себе*

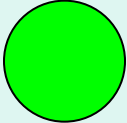

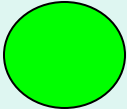

Задание №3

С каким утверждением согласен – раскрашивай зелёным цветом. С каким утверждением не согласен – раскрашивай красным цветом.

Наша пища состоит из белков, жиров и углеводов.	
Полезно есть много сладостей.	
Нужно стараться есть разнообразную пищу.	
Чтобы быть здоровым, нужно всё время есть и смотреть телевизор.	

Задание №3

С каким утверждением согласен – раскрашивай зелёным цветом. С каким утверждением не согласен – раскрашивай красным цветом.

Наша пища состоит из белков, жиров и углеводов.	
Полезно есть много сладостей.	
Нужно стараться есть разнообразную пищу.	
Чтобы быть здоровым, нужно всё время есть и смотреть телевизор.	



Советы доктора:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.