

Обработка ДАННЫХ: ответ

а	– 2 балла,
б	– 1 балл,
в	– 0 баллов.

□ Кто набрал **от 14 до 16 баллов**, у вас отличный стол.
Причин для беспокойства нет.

□ **10 – 13 баллов.** Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

□ **4 – 9 баллов.** Пересмотрите свое отношение к питанию.

□ **0 – 3 баллов.** То, как вы питаетесь, из рук вон плохо.
Существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Умеєм ли ми правильно питаться?

Разговор о правильном питании



Здравствуйте, друзья!

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

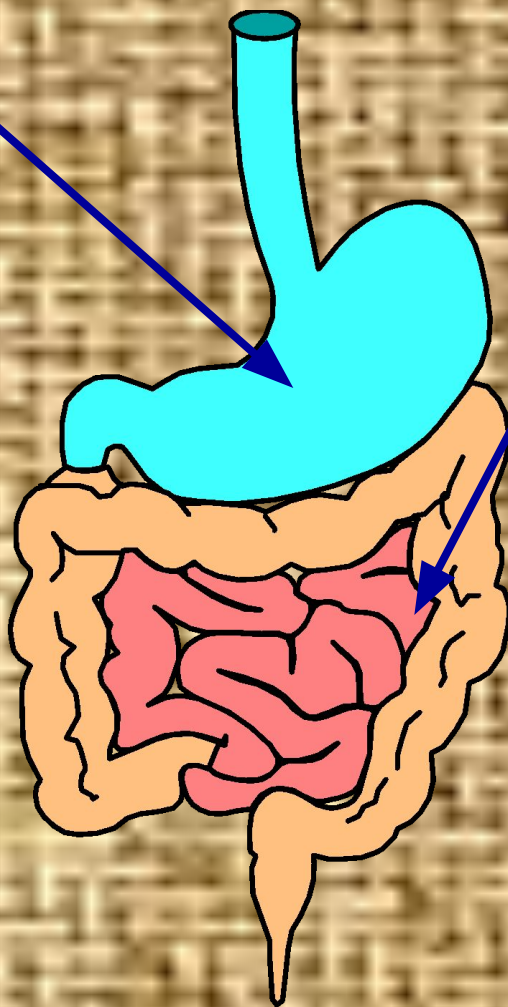
Ваш Карлсон.



Желудок и кишечник



Желудок – это главное отделение твоей «внутренней кухни». Особыми железами внутри него вырабатывается желудочный сок, переваривающий пищу.



Кишечник – это длинный «коридор» «внутренней кухни». Он тянется почти на 8 метров, но свернут он так плотно, что помещается в животе.

Для того чтобы быть здоровым, нужно здоровое питание!



Мясо, рыба, грибы...

Хлебобулочные изделия



Молочные продукты

Витамин **А**-
это витамин роста.
Он помогает
нашим глазам
сохранить зрение.



Витамин **В** участвует
в переработке углеводов
и жизненно важном
обеспечении энергией
для всех процессов
организма.
Этот
витамин
незаменим
для здорового
функционирования
нервной
системы и мышц.



Витамин **С**
прячется в чесноке,
капuste, луке,
во всех овощах,
фруктах, ягодах.
Витамин С важен
для роста и
восстановления
клеток тканей,
десен,
кровеносных
сосудов,
костей и зубов ...



Витамин **D** сохраняет
нам зубы. Без него
кости человека
становятся мягкими
и хрупкими.
Загорая на
солнце, мы
тоже
получаем
витамин D.



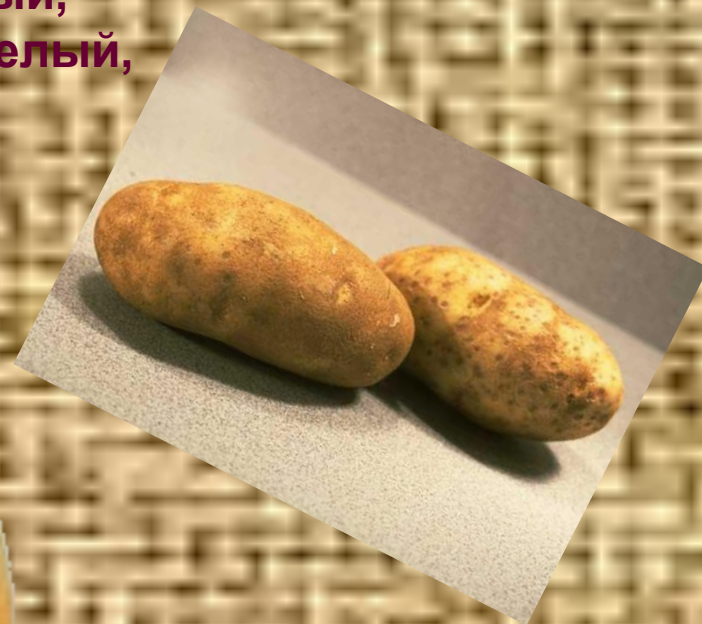
Какие овощи выросли в огороде?



Щё
В т
А р
Вся



елый,
целый,
а.



Зол
Р



Т



На грядке
а в бочке



Ешьте больше овощей-
будете вы здоровей!!!



ИГРА: ДОПОЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Я аккуратный, чистоплотный человек. Я соблюдаю
правила личной гигиены:

Утром я...

В школе я...

Когда прихожу из школы, я...

А вечером я всегда...

Пирамида здорового питания



Меню Карлсона:



1. Торт
2. Лимонад
3. Чипсы
4. Варенье
5. Кока-кола

Делимся впечатлениями

Сегодня я понял...
Мне еще нужно ...
Я буду обязательно...
Дома я обязательно
расскажу о...

