



СТОЛЫ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, СЫРЬЕ ВИТАМИННОЕ ПОДАРУТ

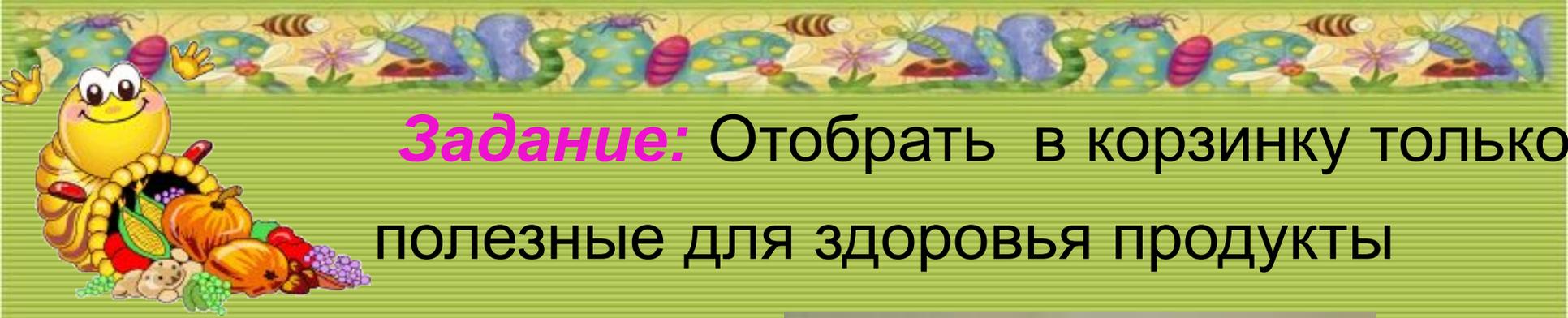


Письмо от Карлсона

«Здравствуйте, друзья!!!

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

Ваш Карлсон.»



Задание: Отобрать в корзинку только полезные для здоровья продукты



Морковь
Творог
Яблоко
Мясо



Хлеб



Капуста
Апельсин
Орехи
Рыба





ГОДА | ОВОЩИ | ДИКУТЫ | ГАММА ВИТАМИНОВ | ПОДАКТЫ |



ВИТАМИНЫ



Витамин - А



ВИТАМИН В





Витамин D

Пейте, дети,
молоко,
Будете здоровы!



Витамин С



Витамин Е мы советуем
тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил.



Е

Анкета.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов.
- Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.
- В) Никогда – 0 баллов.



2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4 - 6 раз – 5 баллов.
- Б) 3 раза – 3 балла.
- В) 2 раза - 0 баллов.





3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз 5 баллов.
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла.
- В) очень редко – 1 балл.
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.
- Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла.
- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.
- Г) Ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.





5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?



А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.

Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.

В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.

Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.





ЯГОДЫ.





Земляника.

Земляника.



Ежевика.



Малина.



Смородина.







Фрукты.

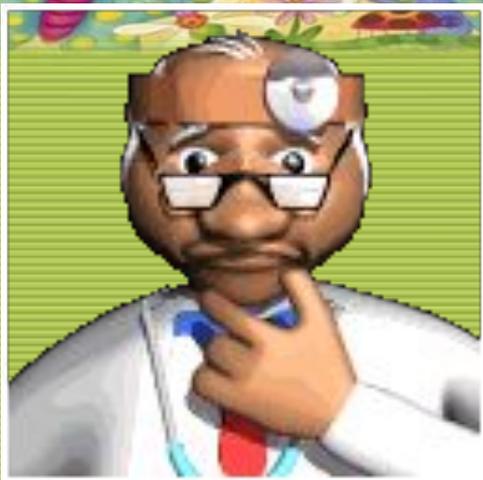


Сухофрукты.



Овощи.





Правила питания:

- * *Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.*
- * *Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.*
- * *Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.*
- * *Пища не должна быть очень горячей, обжигающей или очень холодной.*



* Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

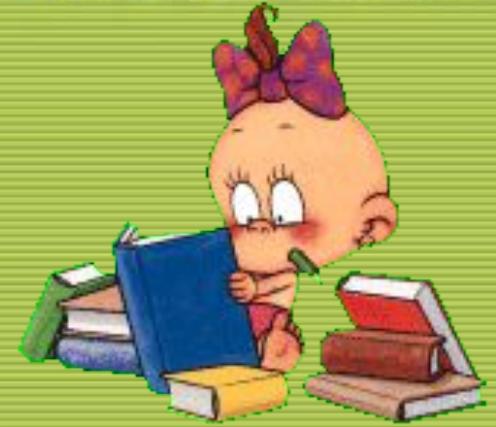
* Утром перед школой надо обязательно завтракать. *Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.*

• Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна





Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся.
Песни петь и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!



Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.



Земляника, свёкла, печень
От болезней нас излечат.
Салат, шпинат и авокадо -
Мы снова жизни будем
рады!

Если вас тревожит бледность -
Не хватает вам железа,
Рожь, петрушка и грибы
Вам помогут в форме быть.





У
До скорой встречи в стране Витаминия!

