

Здоровое питание

Урок учителя начальных классов
Федосеевой Татьяны
Евгеньевны МБОУ СОШ № 129 г.
Уфа

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.



Зачем человек ест?



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты Неполезные продукты

- Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

Проверьте

Полезные продукты

Рыба, кефир, геркулес,
подсолнечное масло,
морковь, капуста,
яблоки, груши, хлеб



Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».



Быстро встали, улыбнулись
Выше-выше потянулись.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите.

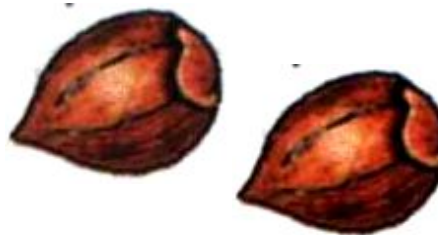
Вправо, влево повернитесь
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали. Сели, встали
И на месте побежали.



Молочные продукты



Кашу можно сделать более
вкусной.



«Овощи – кладовая здоровья»



Люди с самого рождения Жить не могут без движения

Хомка, хомка, хомячок
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моей, шейку трет.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять -
Хомка хочет сильным стать



Два условия правильного
питания:

умеренность

разнообразии

Составь меню своего завтрака

Каша салат

суп хлеб

шоколад

Компот масло

чай яблоко

рыба жареная

Сок кофе пирог

