

Умеем ли мы есть?

Выполняла работу: Харитонова Анастасия 26 класс



Давайте поиграем в
игру «здоровое
питание»

Картошка «фри»

Гамбургер

Кока-кола

Салат

Вода

Фрукты



Что полезно?

Что не полезно?



Поиграем в «загадки»

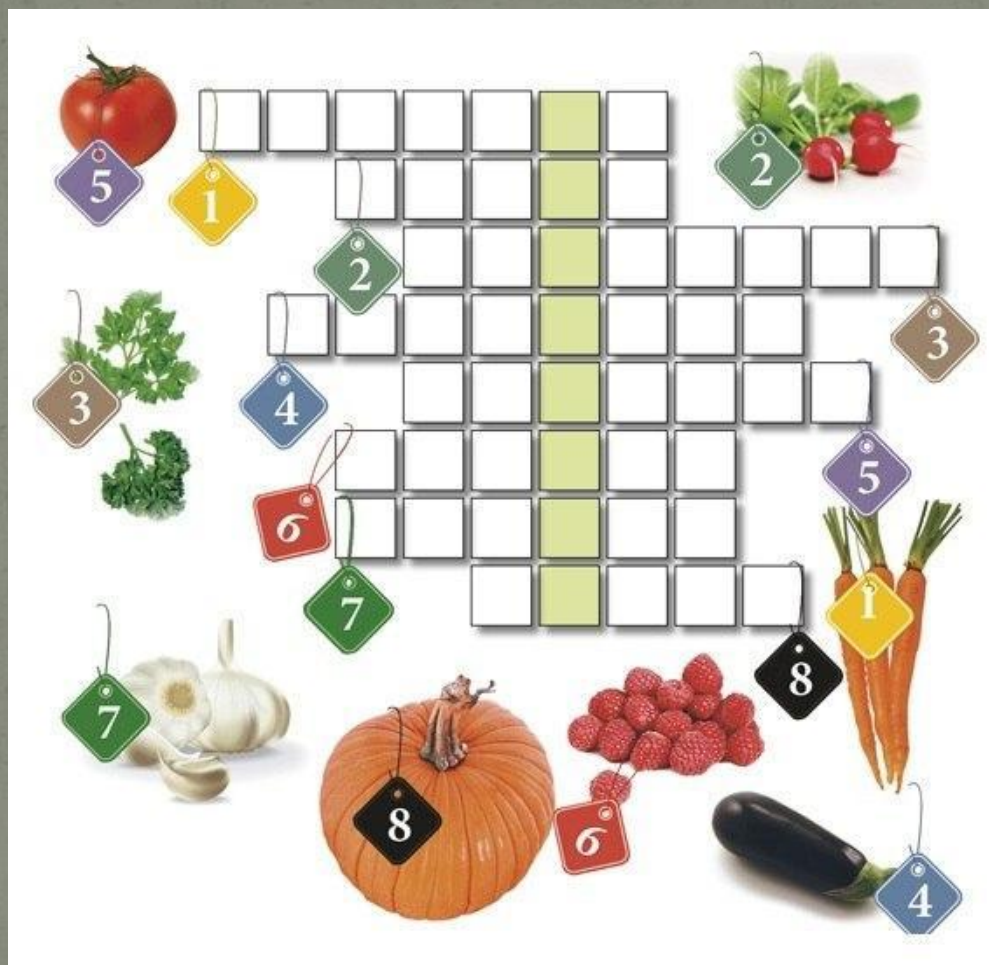
100 одежек и все без
застежек



Голова большая, шея
тоненькая

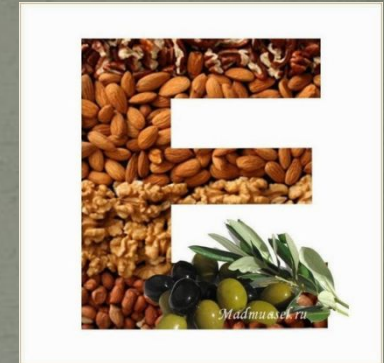


Здоровый кроссворд



Это слово должно быть в том что мы едим

м	о	р	к	о	ь				
	р	е	д		с				
		п	е		р	у	ш	к	а
	б	а	к	л	ж	а	н		
		п	о		и	д	о	р	
	м	а	л		н	а			
	ч	е	с		о	к			
		т			к	в	а		



Каши разные нужны---каши разные важны!!!



- Здоровый ребенок не сидит на месте и всегда пребывает в движении - все время активно познает мир. Основным источником энергии для человека являются углеводы. Большое количество углеводов содержится в крупах, злаках. Поэтому каши являются для детей основой здорового питания.



Мясные и рыбные блюда

Мясные и рыбные блюда нужно есть в первую половину дня, так как эти продукты богаты белком, а мясной и рыбный белок действует возбуждающе на нервную систему, и если эти блюда съесть на ночь, то плохо, беспокойно можно спать.

на завтрак, ужин и полдник дети должны получать горячие блюда и питье (чай, кофе с молоком, какао, кефир, компот).



Вывод урока

- Кушать надо только полезные продукты и
планомерно , соблюдая правила здорового питания

