

Тема занятия: **Разговор о правильном питании.**



**Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить,
смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.**



**Нужно есть то, что
требуется моему
организму, а не то,
что хочу есть я.**



Доктор Айболит советует



чтобы правильно
питаться нужно
выполнять два
условия:

- **УМЕРЕННОСТЬ**
- **РАЗНООБРАЗИЕ**



Древним людям принадлежат
мудрые слова:

“Мы едим для того, чтобы жить,
а не живём для того, чтобы есть”

Переедать очень
вредно, желудок и
кишечник не
успевают всё
переварить.



Что значит
“разнообразие”



Энергия

Мёд, гречка,
геркулес,
изюм, масло

Сила

Творог,
рыба,
мясо, яйца,
орехи



Рост

Ягоды,
зелень,
капуста,
морковь,
бананы

Развитие

- Если вас тревожит бледность-
- Не хватает вам железа.
- Кушай яйца, почки, сыр-
- Пригласи друзей на пир.
- Земляника, свёкла, печень
- От болезней вас излечит.
- Салат, шпинат и авакадо-
- Мы снова жизни будем рады!
- Если волосы не гладки,
- Вам помогут в форме быть.
- И не дружит прядка с прядкой,
- Витамина группы Р(пэ)
- Не хватает здесь тебе.
- Масло, рыбу и орехи
- В рацион включи скорей.
- Молоко, бобы, рябина
- Для волос необходимы.

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тайна
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Витамин А - витамин роста.

**Он отвечает за здоровую кожу
и хорошее настроение**





**Витамин С - самый известный витамин.
Он оберегает от простуды и укрепляет
кости**

Царица стола-





**Витамин Д – укрепляет наши
кости и зубы**



ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для Вас секрет успеха!



И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!



Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.



**Витамин В - нужен нам,
чтобы быть сильными.
Он отвечает за хорошее зрение**





Вредные продукты!



**Прежде, чем за стол
мне сесть – я
подумаю, что
съесть.**



Золотые правила

- ❖ Главное – не переедайте!
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма
- ❖ Тщательно пережёвывайте пищу. не спешите глотать



Светофор питания

Вот горит зелёный свет,
Получаем на обед помидоры
и капусту,
Лук и перец самый вкусный.
Рыбу свежую и мясо.
И подсолнечное масло.
Фрукты, ягоды, салат-
Всё полезно для ребят.





**Жёлтый свет –
это продукты,
но не овощи и фрукты.
Сыр, сметана и творог,
глазированный сырок,
привезли издалека
три бидона молока –
это всё полезно очень,
ешьте через день по очереди.**



**Тот кто хочет толстым стать,
Должен целый день жевать:
Плюшки, торт, конфеты,
сахар,
Мясо, жареное в масле,
Есть печенье, шоколад,
Фанту пить и лимонад,
Красный свет подметит метко**

—

Ешь такое крайне редко.



A close-up photograph of a branch with several bright red, round rose hips (hip fruit) and green, oval-shaped leaves. The background is blurred, showing more green foliage.

Здоровья

и

хорошего аппетита

вам,

ребята!