



**ЗДОРОВЬЕ-
ЭТО ГЛАВНОЕ
БОГАТСТВО
ЧЕЛОВЕКА**

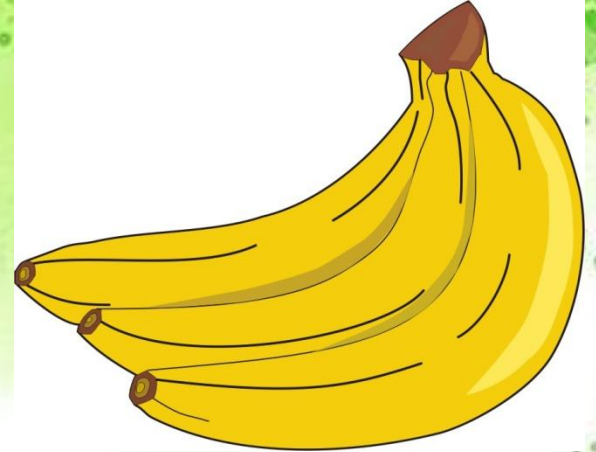
Сидит она на грядке
В земляной кровати,
На ней сотня одежек
И все без застёжек,
Зелёная да русенькая,
Утром на ней бусинки





На островок
налетел ураган,
На пальме
остался
последний...



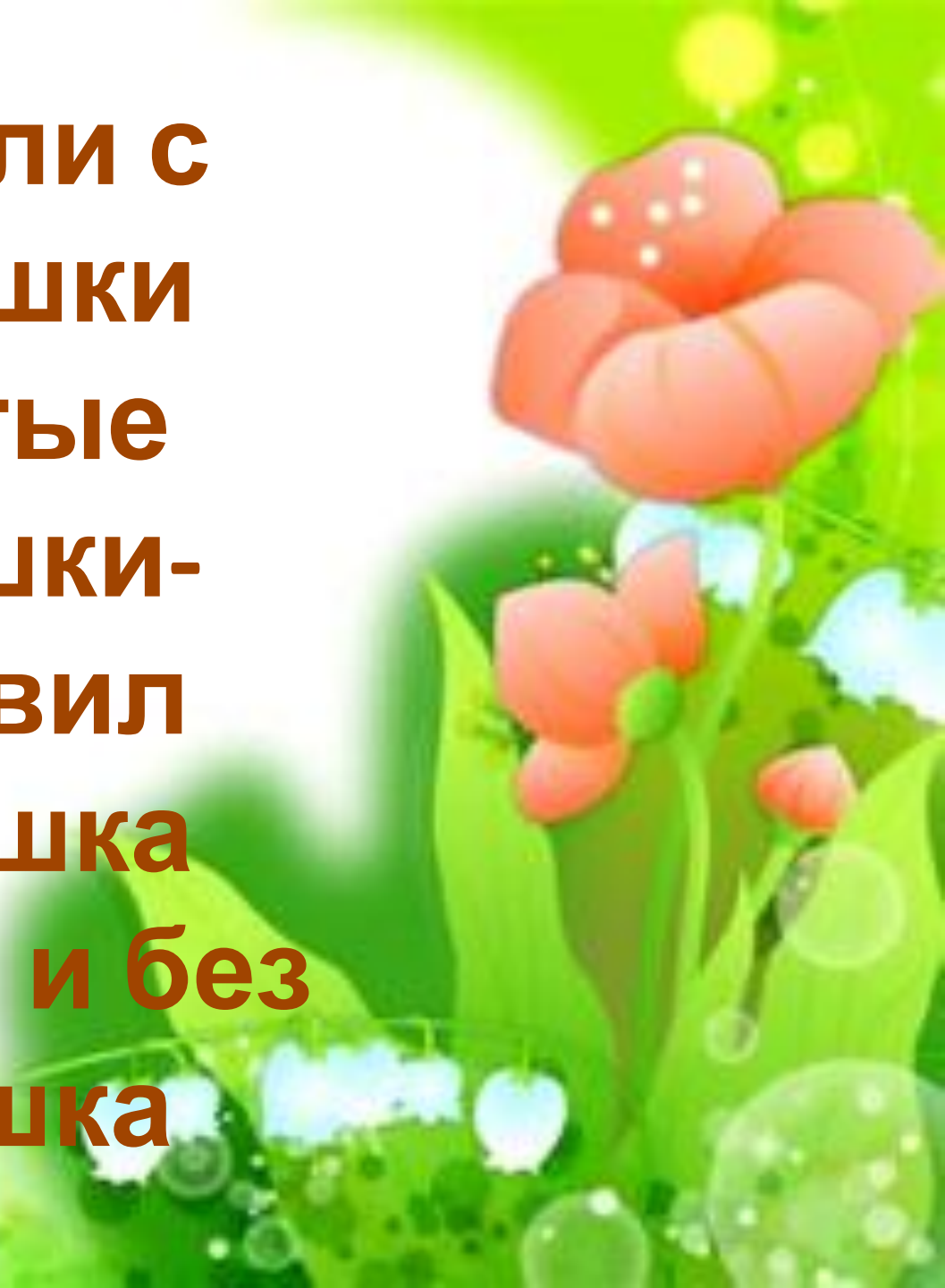


**Как слива, темна,
Как репа, кругла.
На грядке силу
копила,
К хозяйке в борщ
угодила.**





**Скинули с
Егорушки
Золотые
пёрышки-
Заставил
Егорушка
Плакать и без
горюшка**





**Лежит на грядке
зелёный
здоровячок, а
имя ему...**





**Круглое, румяное,
С дерева достану**

Я,

На тарелку

положу:

“Кушай, мамочка”,

- скажу





wallcoo.com



**“Овощи кладовая
здоровья”,
“Овощи и фрукты -
полезные
продукты”**



Прочитайте пословицы:

А) Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

Б) Сладок мёд, да не по две ложки в рот.

В) Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.

Г) Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

Д) Наелся, как бык, не знаю, как быть.

Е) Когда я ем, я глух и нем.



ТЕМА УРОКА:

**«Разговор
о правильном
питании»**



“ Слово “витамин” придумал американский учёный- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зерна, очень необходимо для жизни. Соединив латинское слово “вита” (жизнь) с “амин”, получилось слово “витамин”. Детям 6- 7 лет надо съедать в день фруктов”.



АППЕТИТ –

Значение слова Аппетит по словарю

Даля:

Аппетит – это позыв на пищу, на еду;

Значение слова Аппетит по
Ефремовой:

Аппетит - 1. Ощущение голода,
желание есть.



Аппетит в Энциклопедическом
словаре:

Аппетит - (от лат. appetitus - желание) –
ощущение, связанное с
потребностью в пище .

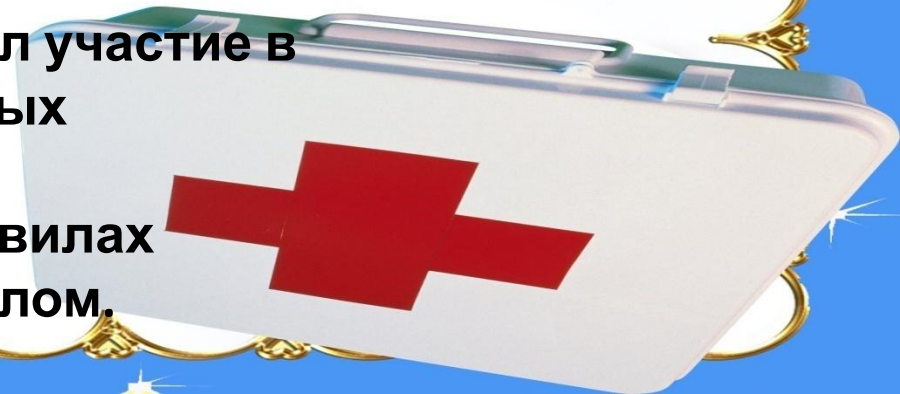
К ЗДОРОВЬЮ - ВМЕСТЕ

НАЗОВИ ОДНИМ



“Золотые правила питания”.

- 1. Перед едой всегда тщательно мойте руки.**
- 2. Главное - не переедайте.**
- 3. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- 4. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**
- 5. Не разговаривайте и не читайте во время еды, это мешает хорошему пережёвыванию пищи.**
- 6. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**
- 7. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.**





**ЗНАЮ...
УМЕЮ...
СПРАВИЛСЯ...
ВОЗНИКЛИ
ТРУДНОСТИ...**



**СПАСИБО ЗА УРОК!
БЕРЕГИТЕ
ЗДОРОВЬЕ!!!**