

Секреты правильного питания

Овощи и фрукты –
полезные продукты.



Чтобы быть здоровым, сильным, надо кушать витамины!





**Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ.
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,
ТО И БУДУ
ВЫБИРАТЬ!**



Тема урока:

Овощи и фрукты – полезные продукты.

**Здоровье –это дар, который
даёт человеку природа.**



Здоровый образ жизни:

Полезные
продукты

Гигиена

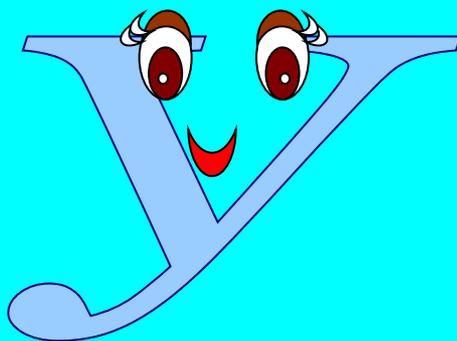
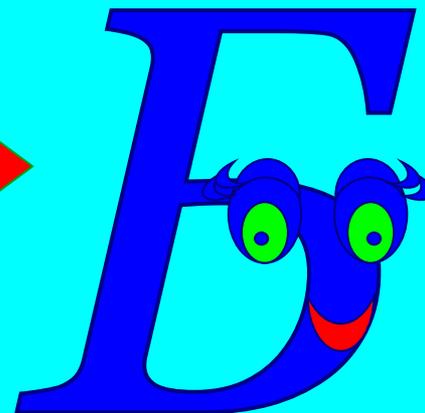
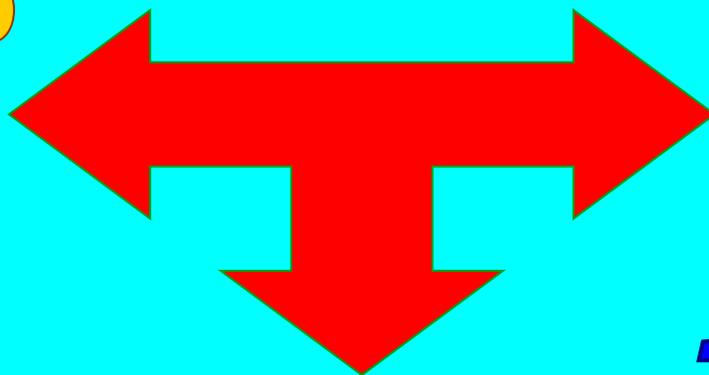
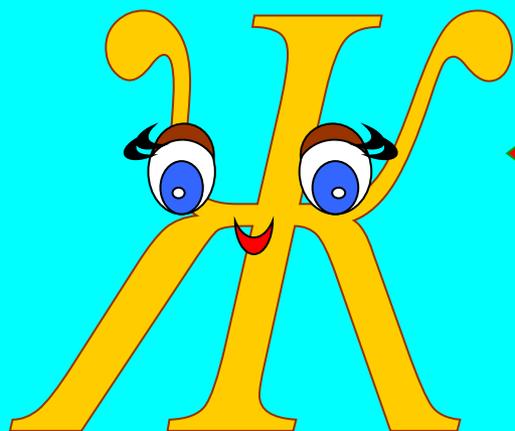
Режим
дня

Физическая
культура

Здоровое питание



Питательные вещества



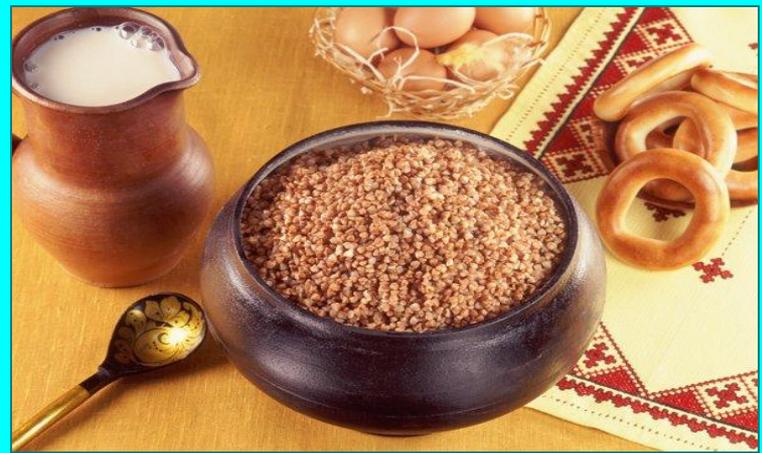
Жиры



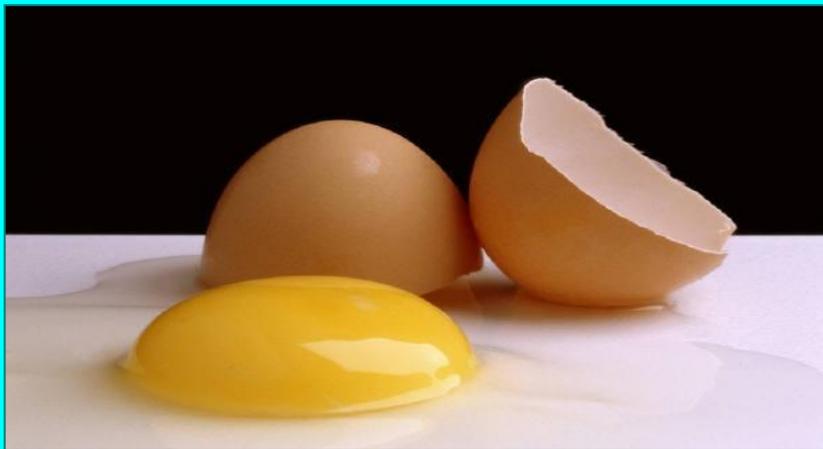
Белки



Углеводы



Витамин А



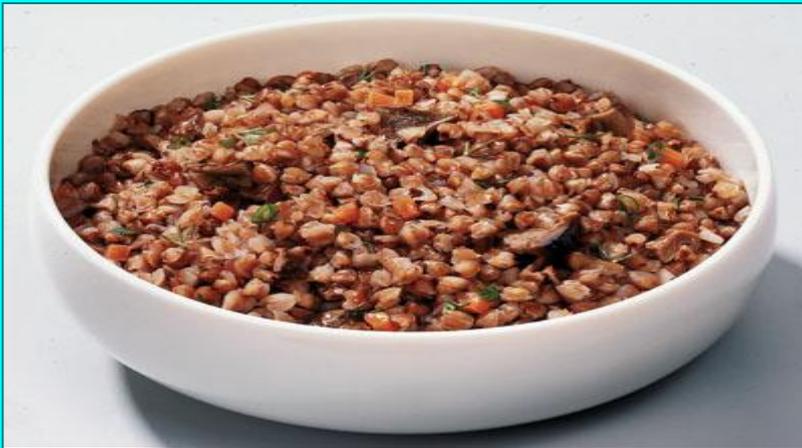
ВИТАМИН

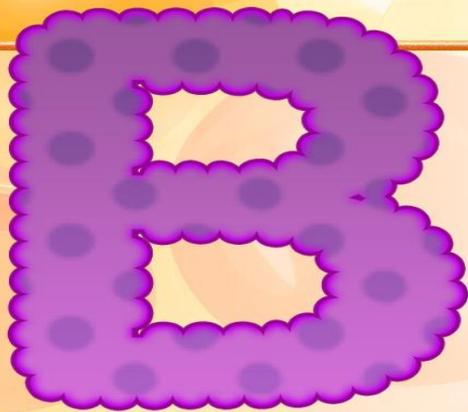


Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Витамин В

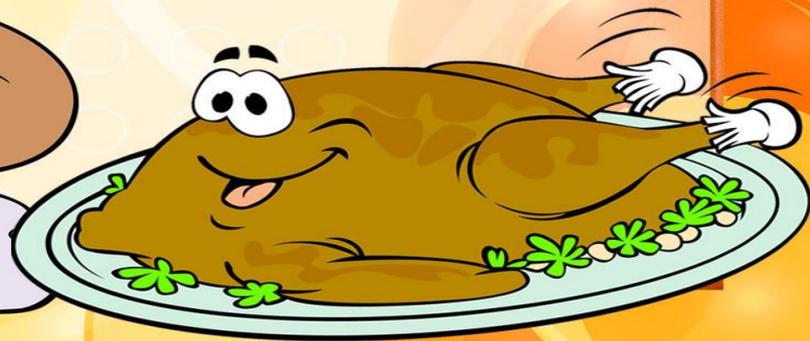




ВИТАМИН

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.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

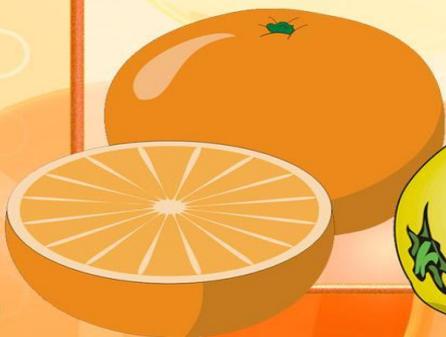


Витамин С



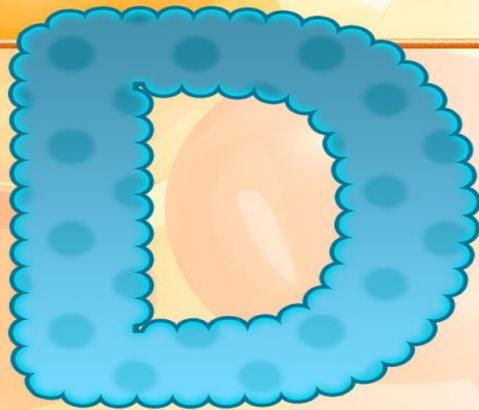
ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



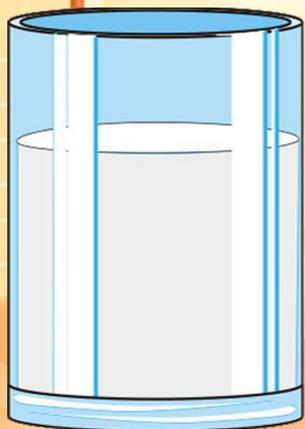
Витамин Д





ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбим,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

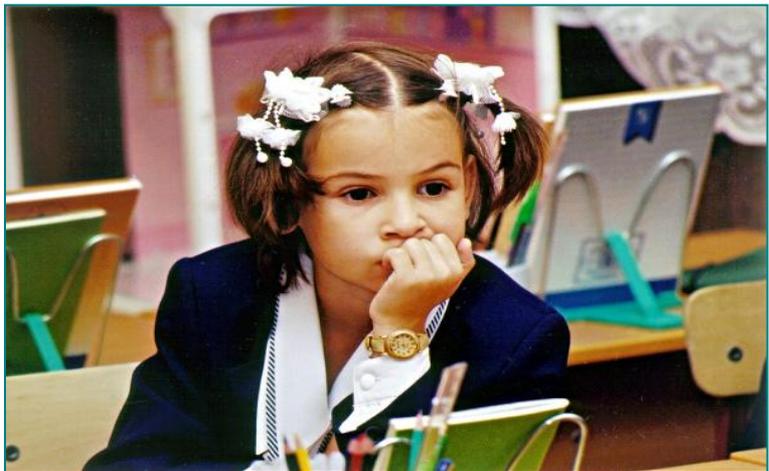


ФИЗМИНУТКА





Для чего мы едим?



Советы доктора Айболита

- Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- Весной полезно есть салаты из свежей зелени.
- Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.
- Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свёклу, зелень
- Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу слишком много солёного, сладкого, кислого
- Соблюдай режим правильного питания и активного отдыха

1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

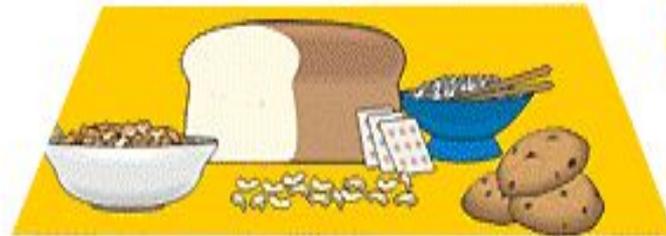


2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

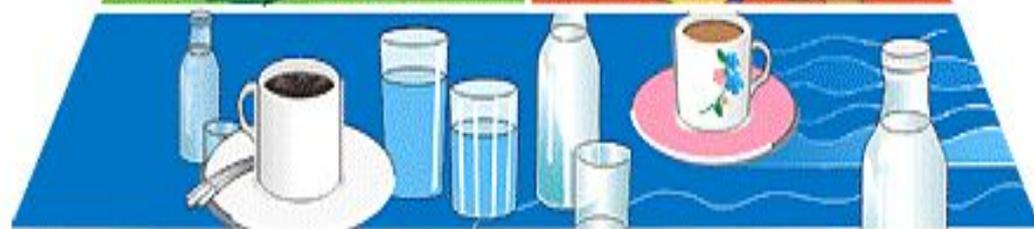


4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Домашнее задание



Стр.62, задание №3;
Рисование плаката на
тему «Овощи и фрукты
– полезные продукты»
*тематический проект
«Витаминный
калейдоскоп»
«Фруктовая азбука»



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!!!



Спасибо!

