

**Расшифруйте слово:**

**Т А Е И П Н И**



**ТЕМА:**

**Разговор**

**о правильном**

**питании**





# ЧТО НА СВЕТЕ ДОРОЖЕ?

***Здоровье-  
это самое дорогое,  
самый драгоценный дар,  
который получил человек  
от природы.***





***А ЧТО ЖЕ НАДО СДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?***





# ***А что же надо сделать, чтобы быть здоровым?***



- ▶ **Соблюдать режим дня**
- ▶ **Заниматься спортом**
- ▶ **По утрам делать зарядку**
- ▶ **Соблюдать гигиенические требования**
- ▶ **Правильно питаться**



# ***Для чего человеку есть?***

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

# ***Почему люди должны употреблять в пищу овощи и фрукты?***



**Человеческий организм-это как одна большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины.**





**Витамин А очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.**

# Продукты, богатые витаминами группы В:

# В

хлеб грубого помола ;  
молоко ;  
творог ;  
печень ;  
сыр ;  
яйца ;  
капуста;  
яблоки;  
миндаль ;  
помидоры ;  
бобовые



**Витамин В** способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, даёт запас энергии.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

С



**Витамин С** укрепляет наш организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям.

## Продукты питания богатые витамином С



**Шиповник**

**Боярышник**



**Клубника**



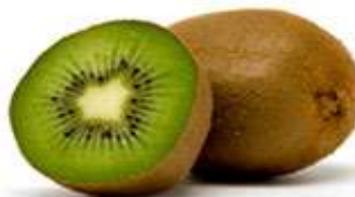
**Перец красный  
сладкий**



**Облепиха**



**Черная  
смородина**



**Киви**



**Капуста  
брюссельская**



**Брокколи**

**Укроп**



**Петрушка**



**Апельсин**



**Лимон**



**Мандарин**



**Грейпфрут**

okardio.com



# D

**Витамин Д** способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца.

# Е



## ВИТАМИН Е



**Витамин Е** – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты.

## ■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица





YAPLAKAL.COM



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

продукты  
красоты

полезно для  
мышц

полезно для  
любви



полезно для глаз  
(зрения)

пища для  
ума



полезно для  
сердца

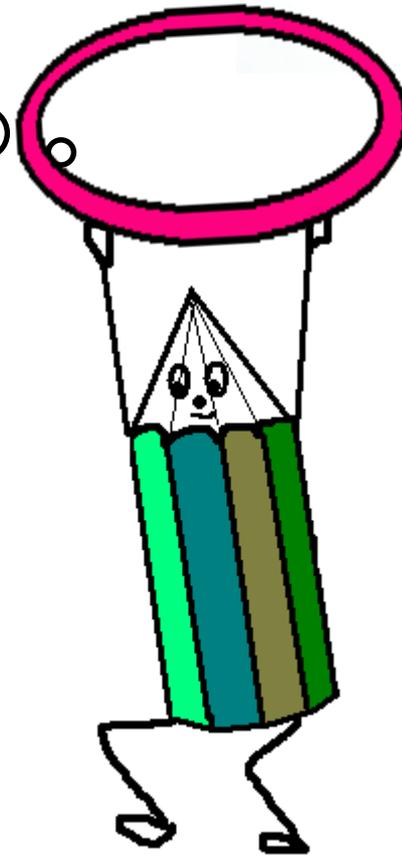
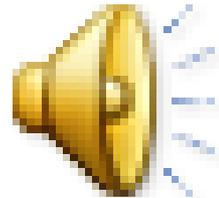
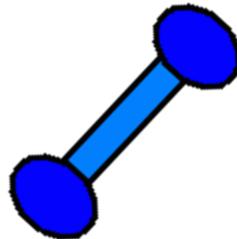
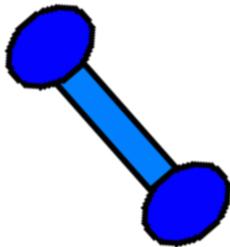
полезно для  
роста

полезно для  
укрепления костей



Филагова София, 1 «Б» класс  
школа №68  
Преподаватель: Маликова Л.Н.

Пришло  
время  
отдохнуть!



**САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА  
НА ЗАВТРАК-  
ЭТО...**





# **А какие каши бывают..?**



# Какие каши бывают?

## пшеница



## Пшеничная каша



## Манная каша

Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупа. Это и есть манка.

# Какие каши бывают?

## Полбяная каша



***Полба***

**Полба- это полудикий сорт пшеницы с ореховым вкусом, красноватого оттенка, обладает многими полезными и лечебными свойствами.**

# Какие каши бывают?

## Пшенинная каша



## Просо

**Пшено- семена проса. Все витамины группы В благотворно влияют на память, улучшают работу мозга и повышает работоспособность.**

# Какие каши бывают?

## Овсяная каша

## Овсяная крупа

Из растения овёс получают овсяную крупу и овсяные хлопья — полезный и питательный продукт.



**Овёс**



# ***Какие каши бывают?***

## **Гречневая каша**



***Гречиха***



# Какие каши бывают?

## Кукурузная каша



## Кукуруза

Кукурузную крупу вырабатывают из кукурузных зерен. Мелкая кукурузная крупа напоминает манную, но отличается более жёлтым цветом.



# Какие каши бывают?

**Рис**

**Рисовая каша**



# Какие каши бывают?



**Ячмень**



**Ячневая каша**

## Перловая каша

Перловая крупа  
производится  
из зёрен ячменя.



# Какие каши бывают?

**Горох**



**Гороховая каша**



1a-land.ru



# Как сделать кашу вкусней?

с. 30-33  
(чтение по ролям)



**манная каша**



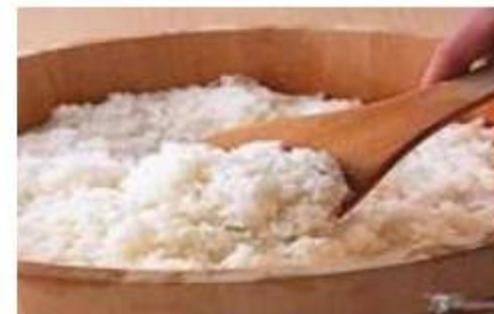
**овсяная каша**



**пшеничная каша**



**гречневая каша**



**рисовая каша**



## **Золотые правила** **питания**

- 1. Перед едой мой руки с мылом.**
- 2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).**
- 3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.**
- 4. Во время еды не разговаривай и не читай.**
- 5. Ешь в меру, не переедай.**
- 6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.**
- 7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.**

# Здоровое питание – здоровый образ жизни



***Главное правило здорового питания:***

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

## Песенка о здоровье

**Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!**

**Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.**

**Будьте здоровы!**