

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Игра «Да-нет-ка»

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо очень быстро, и глотать не жуя.
5. Полоскать рот после еды вредно.
6. Фрукты и овощи нужно мыть перед едой.

Вредные продукты



Вредные продукты



Неправильное питание приводит ко многим заболеваниям



Овощи и фрукты полезные продукты.



Полезные продукты







Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие — не увидеть.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек
В много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек
Жить предпочитает в нас.
Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Непременно от микробов
Сильно заболит живот.



Где живут микробы



Как бороться с микробами





**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

Овощи

Расту в земле на грядке я,
красная, длинная, сладкая...



Что за скрип? Что за хруст? Это
что ещё за куст? Как же быть
без хруста, если я ...



**Никого не огорчает, а всех
плакать заставляет...**

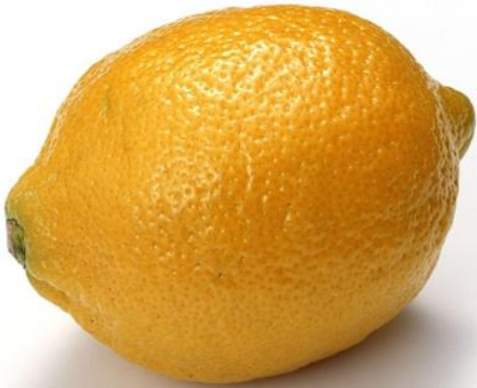


**Зелен я, но не кузнечик,
Я зеленый...**



Фрукты

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
А на вкус кислейший он.
Как зовут его?



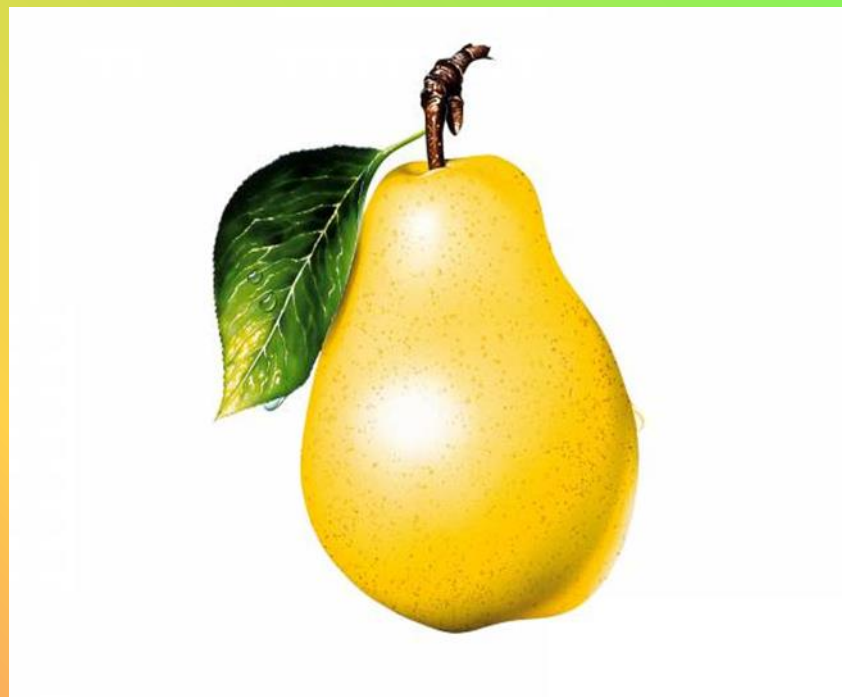
Этот фрукт в рубашке яркой
Любит, чтобы было жарко.
Не растёт среди осин
Круглый рыжий...



Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки...



Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож...



Правило здорового питания

**«Ешьте овощи и фрукты –
Витаминные продукты!»**



Выбор всегда за тобой!



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.

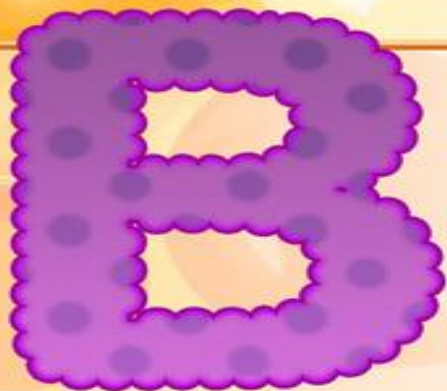


ВИТАМИН

А

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

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

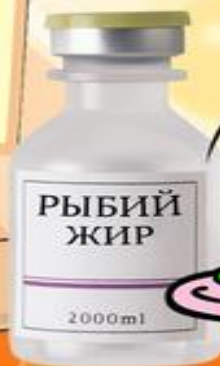
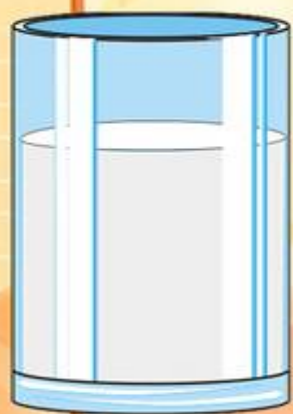
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам —
И не только по утрам.





ВИТАМИН

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





Никогда не унываю
И улыбка на лице.
Потому что принимаю
Витамины А В С.



а Ты ешь Витамины?



**Мы едим для того
чтобы жить, а не для
того, чтобы есть.**

Сократ

Цель и задачи:

Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.

Задачи:

- Дать представление о том, какие продукты полезные, а какие приносят вред;
- Учить детей выбирать полезные продукты;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.