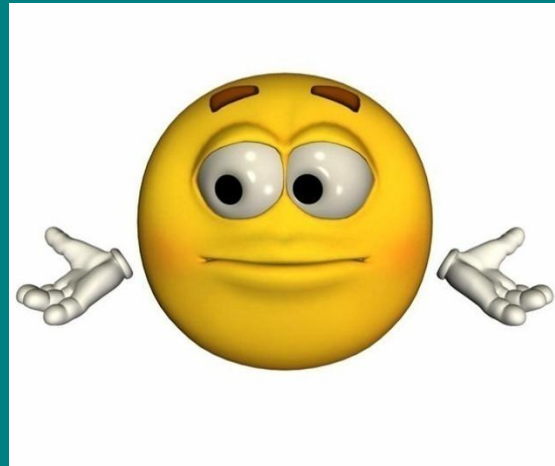
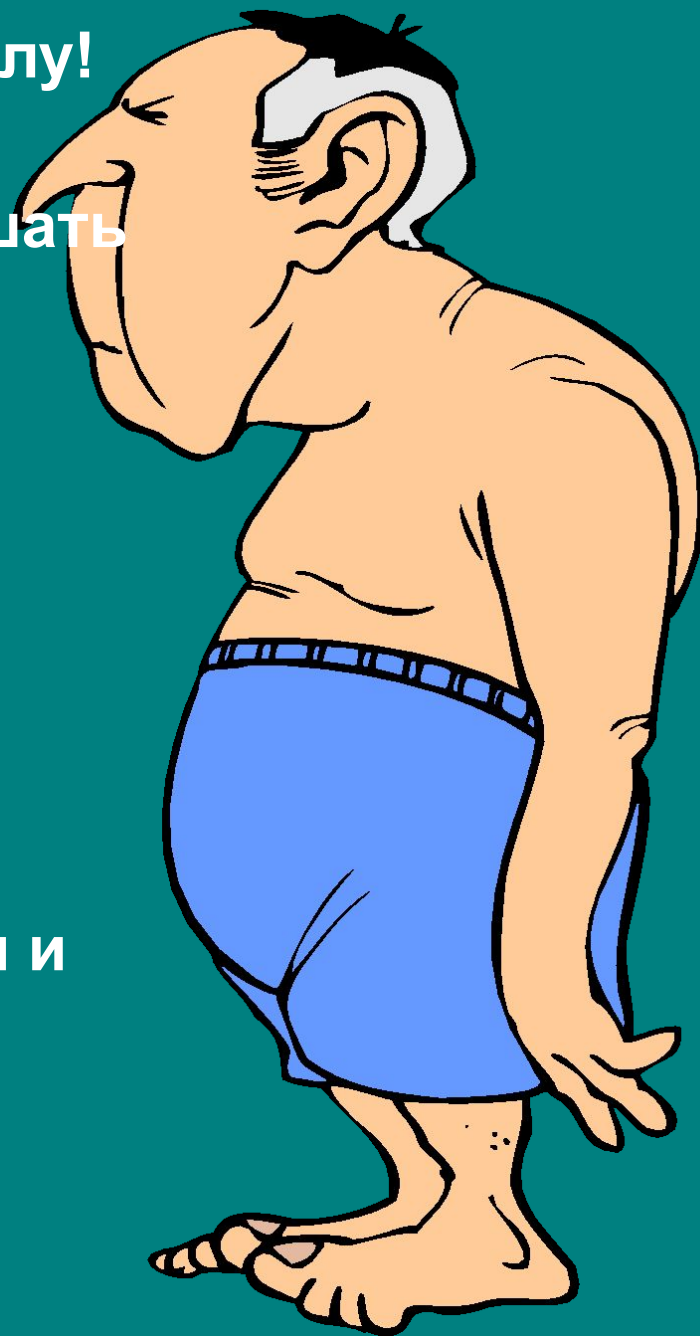
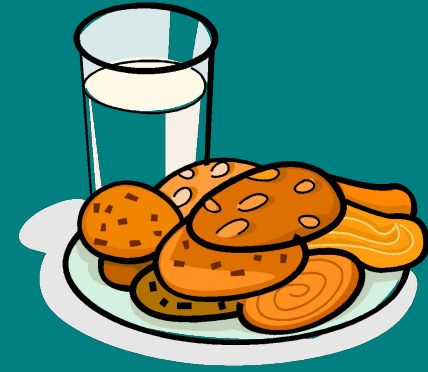


# *“Мордашки”*



- Как заболеть и не ходить в школу!
- Говорить плохие слова, не слушать взрослых, убежать из дома!
- Не мыть руки перед едой!
- Не чистить зубы!
- Не заниматься физкультурой!
- Каждый день ходить по врачам и искать себе болезни!





# Питание –необходимое условие для жизни человека



# Что такое питание ?

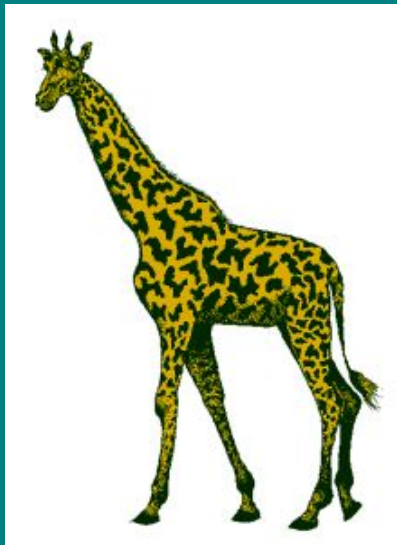




# Чем питаются животные?



Одни из них едят только растительную пищу, и называются травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.



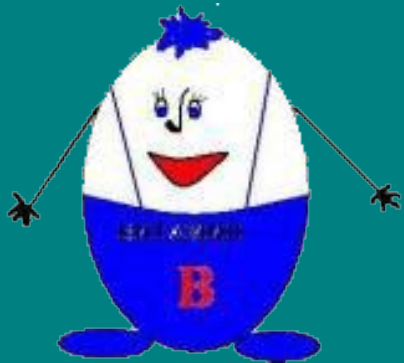
# Другие животные питаются мясом. Это хищники.



И только некоторые животные  
едят и мясо, и растительную  
пищу.



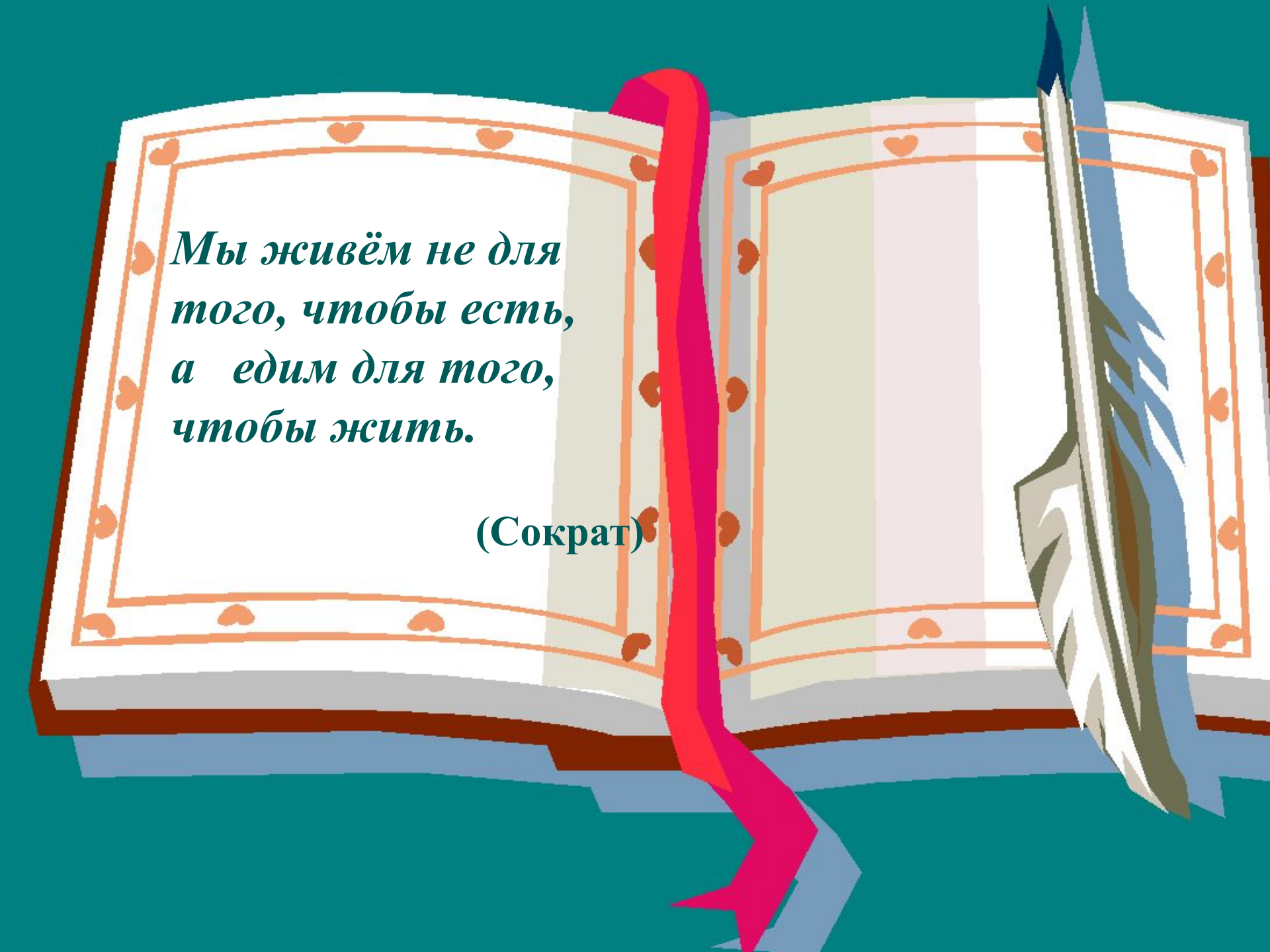




# Чтобы правильно питаться:

- 1) умеренность
- 2) разнообразие

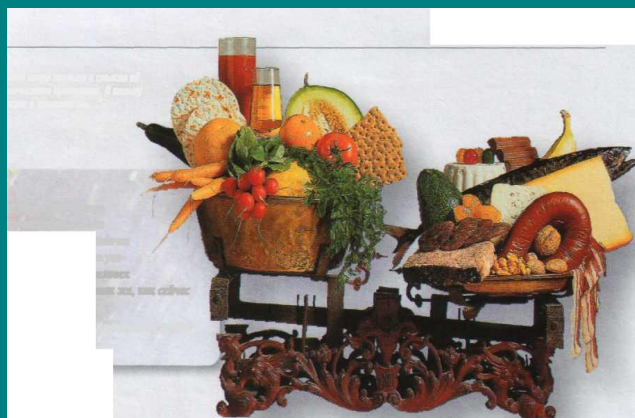




*Мы живём не для  
того, чтобы есть,  
а едим для того,  
чтобы жить.*

*(Сократ)*

«Пища – лекарь лишь тогда,  
Когда *разнообразная* она».



# Дают энергию



# Помогают строить организм



# Витамины и питательные вещества



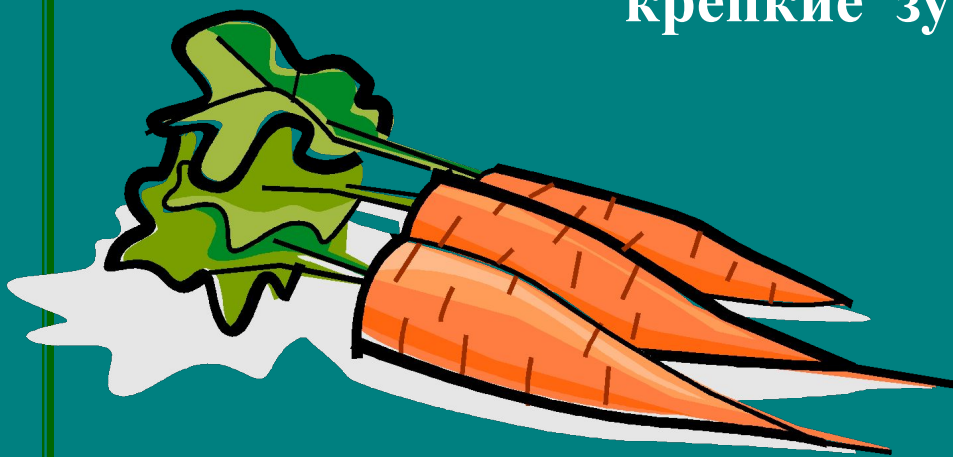
# Это интересно

- Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество ( «амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* (жизнь), получил слово « витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600г овощей и фруктов.

# Витамин

# А

Нужен, чтобы хорошо расти,  
чтобы хорошо видеть, иметь  
крепкие зубы.



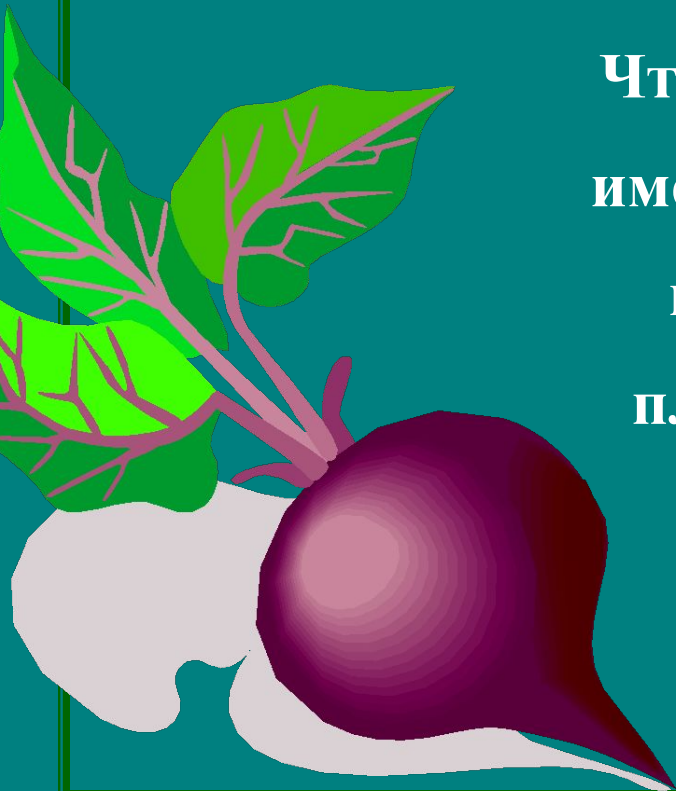


# Витамин

# Б



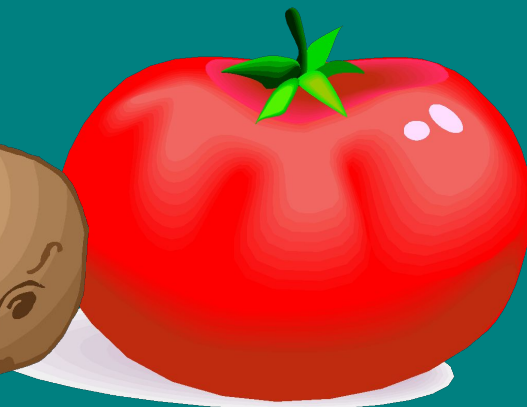
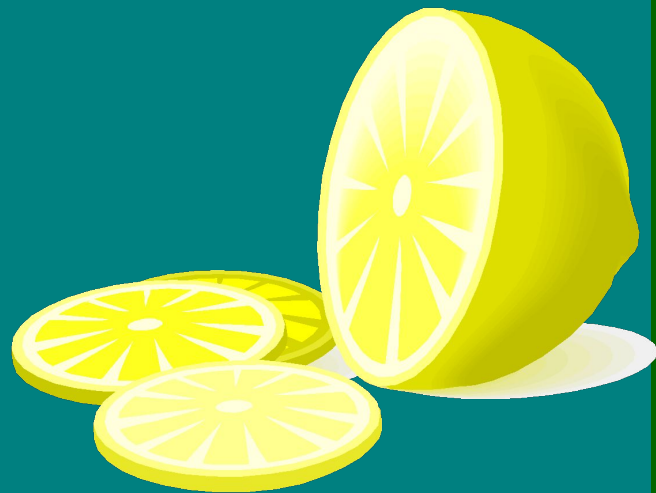
Чтобы быть сильными,  
иметь хороший аппетит,  
не огорчаться и не  
плакать по пустякам.



# Витамин

# С

Чтобы реже простужаться,  
быть бодрым, быстрее  
выздоровливать при болезни.



# Пословица

Овощи и фрукты –  
кладовая здоровья.



# Советы Доктора Здоровая Пища



# Запомни:

- Ешь 3-4 раза в день.
- Не ешь больше, чем нужно.
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
- Тщательно пережёвывай пищу.
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое.
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов.
- Не забывай утром завтракать.

Успехов всем ребятам!



*До встречи!*

# ЗАПОМНИ:

Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть!



На занятии было легко и интересно.



На занятии было трудно, но интересно.



На занятии было трудно и неинтересно.



