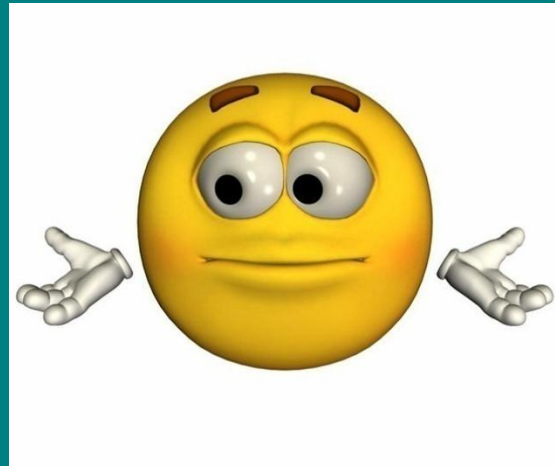
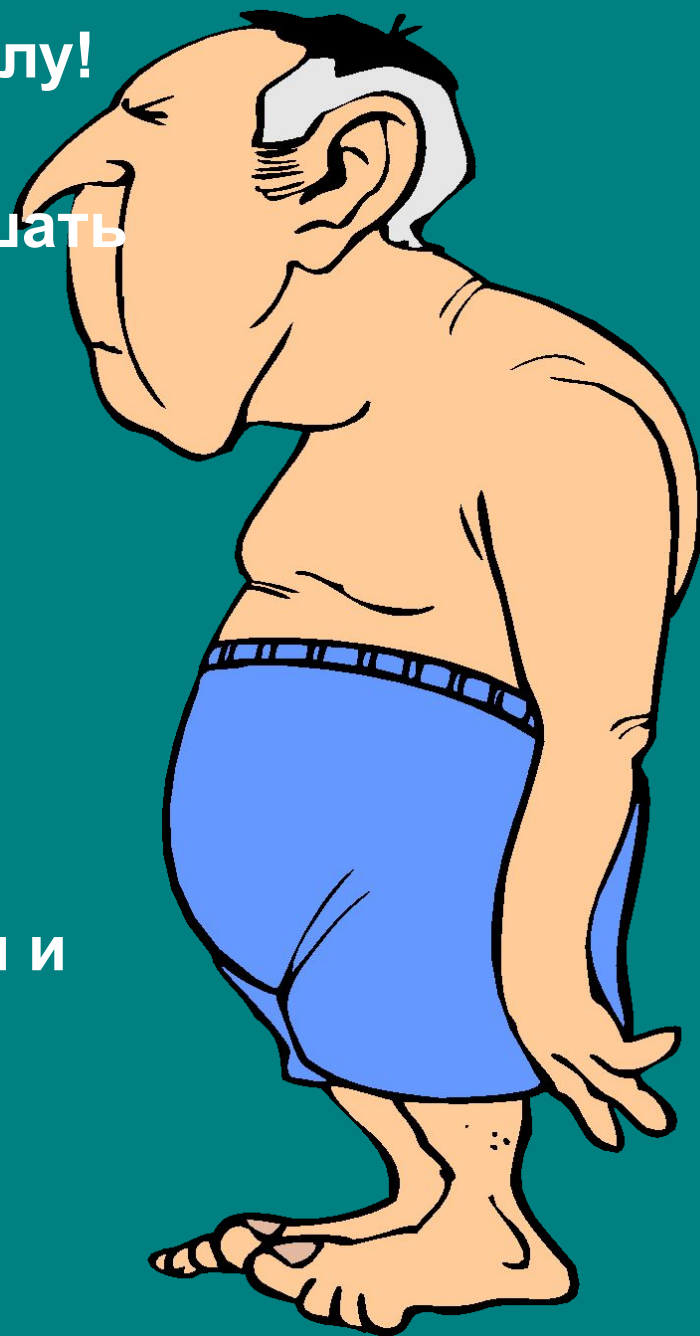
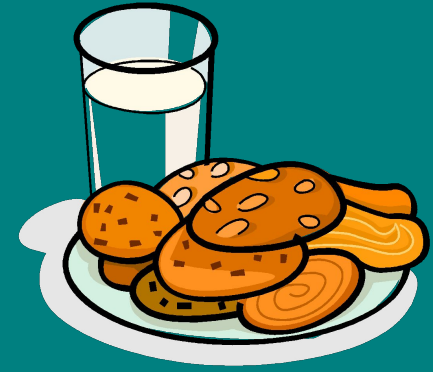


“Мордашки”



- 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 ?

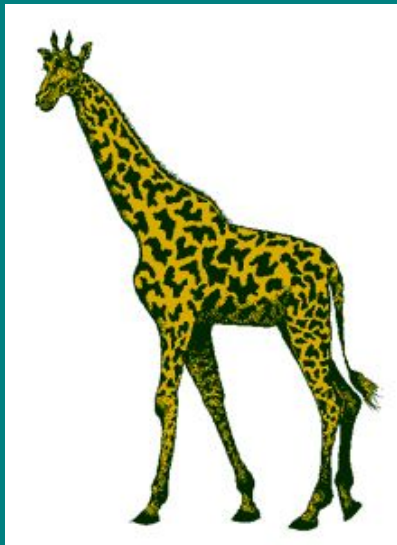




Чем питаются животные?



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

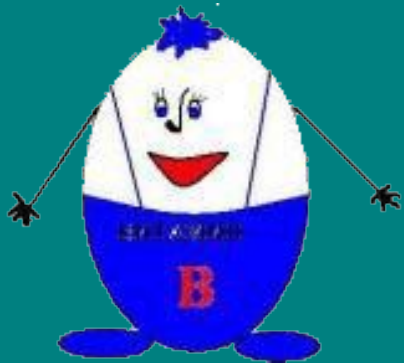


Другие животные питаются мясом. Это хищники.



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

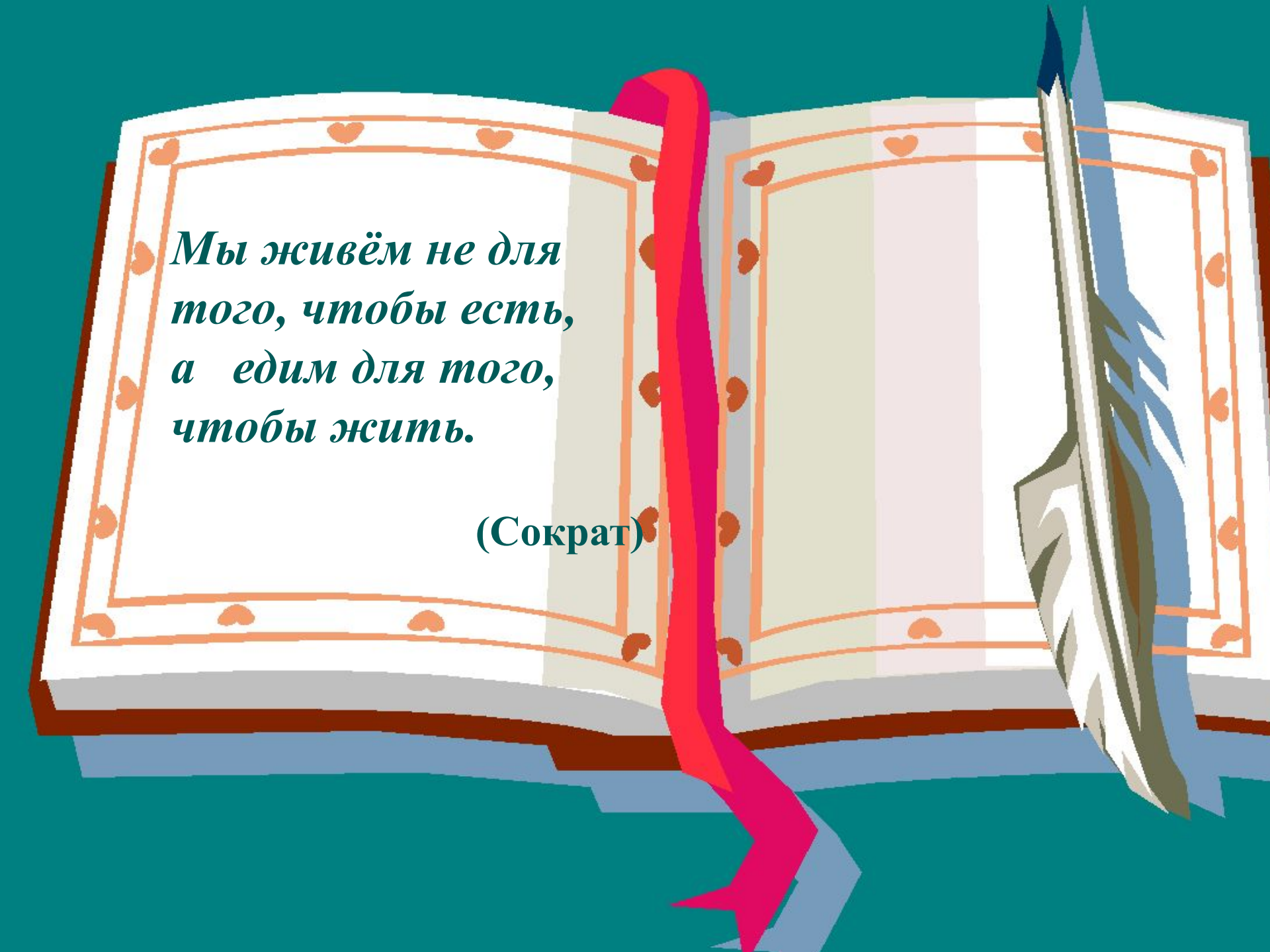




Чтобы правильно питаться:

- 1) умеренность
- 2) разнообразие

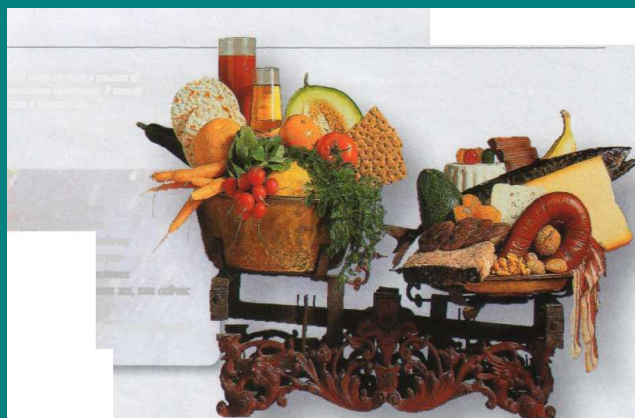




*Мы живём не для
того, чтобы есть,
а едим для того,
чтобы жить.*

(Сократ)

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



Дают энергию



Помогают строить организм



Витамины и питательные вещества



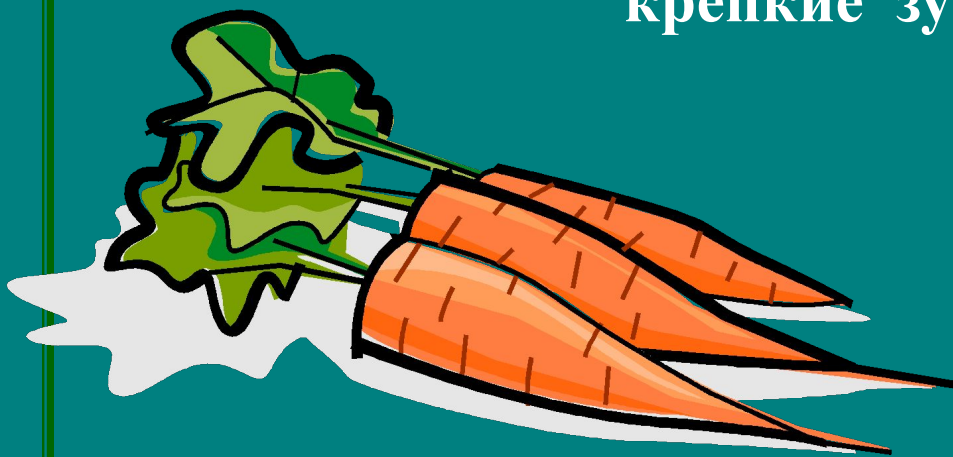
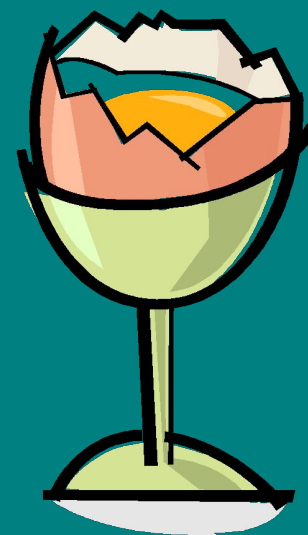
Это интересно

- 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.

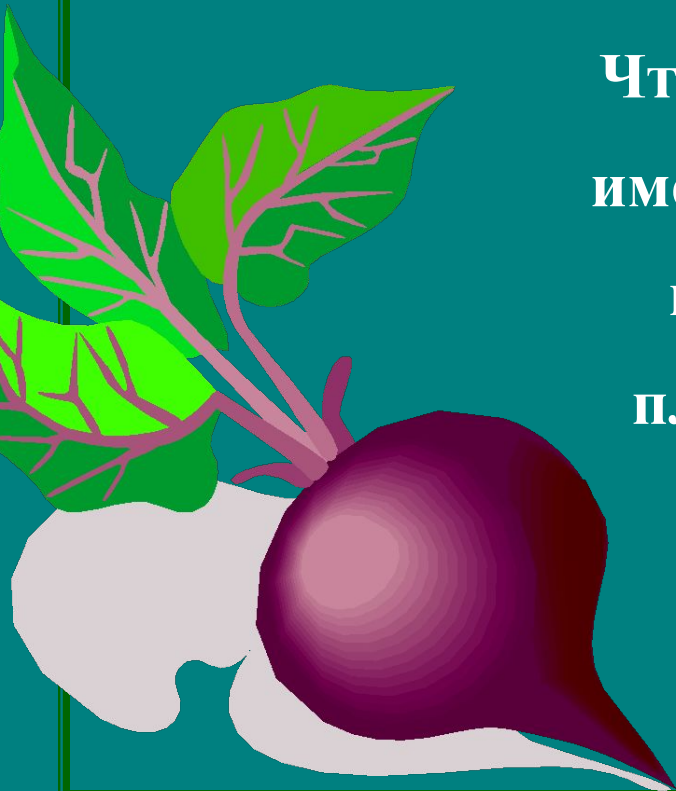


Витамин

Б



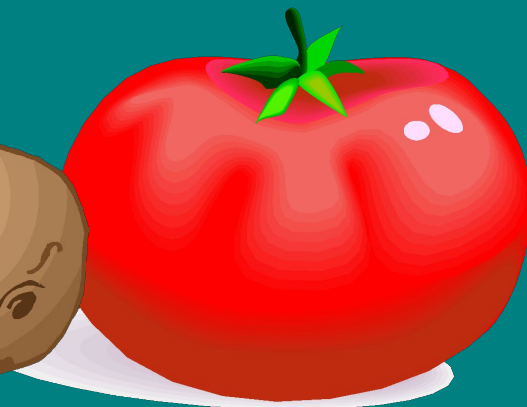
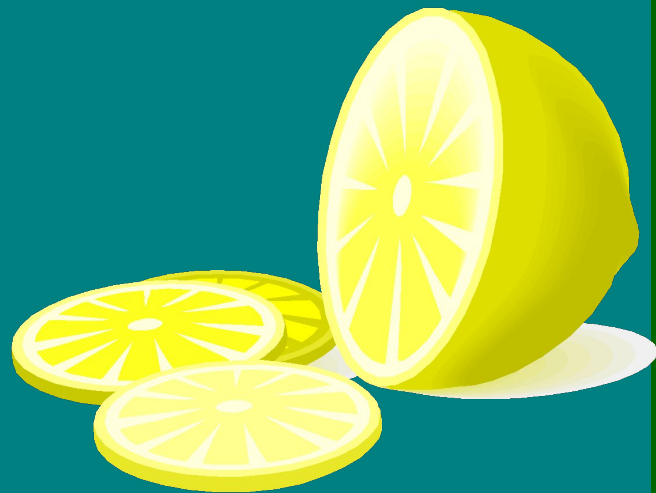
Чтобы быть сильными,
иметь хороший аппетит,
не огорчаться и не
плакать по пустякам.



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.

