

Здоровое питание



Здоровье

физические упражнения,

спорт



питание



гигиена



труд и отдых



свежий воздух



режим дня



Какие слова спрятались?

я	б	л	о	к	о	о	п	р
к	а	и	г	а	з	м	э	е
г	н	м	у	п	е	о	с	в
р	а	о	р	у	к	р	о	п
у	н	н	е	с	и	к	л	е
ш	я	ъ	ц	т	в	о	у	р
а	с	т	е	а	и	в	к	е
с	л	и	в	а	б	ь	л	ц

«Вита» в переводе с латинского языка «жизнь»

**Витамины – жизненно необходимые
вещества, недостаток которых
вызывает сначала недомогание, а в
некоторых случаях и различные
заболевания.**

**Больше всего витаминов
содержат
овощи и фрукты**



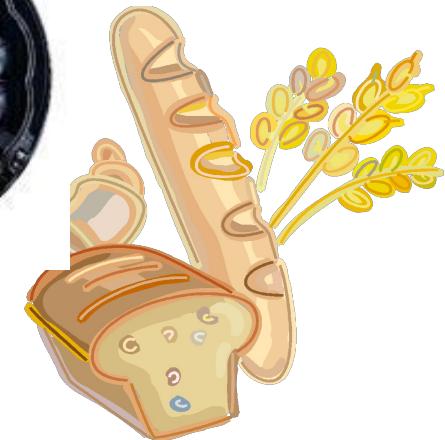
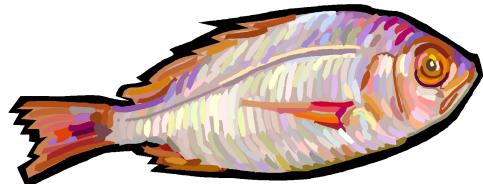
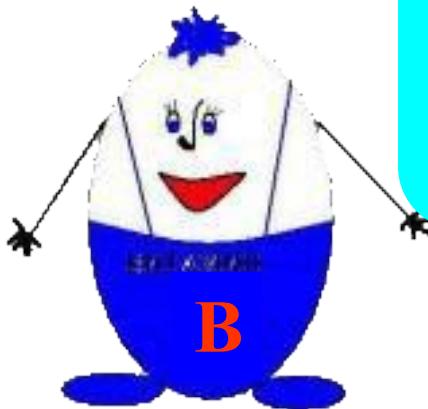
Витамин А

Если вы хотите хорошо
расти, хорошо видеть и
иметь крепкие зубы, вам
нужен я!



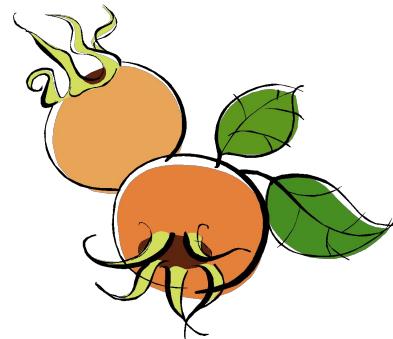
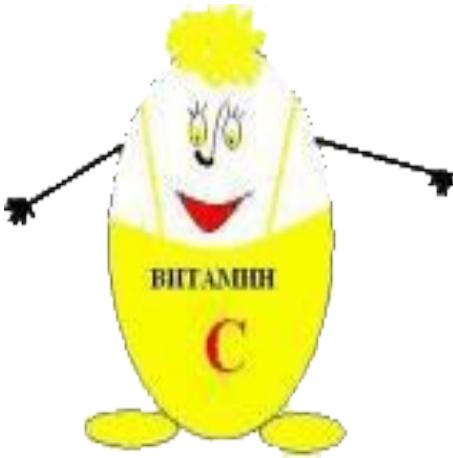
Витамин В

Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам, вам нужен
я!



Витамин С

Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее
выздоравливать при болезни, вам
нужен я!

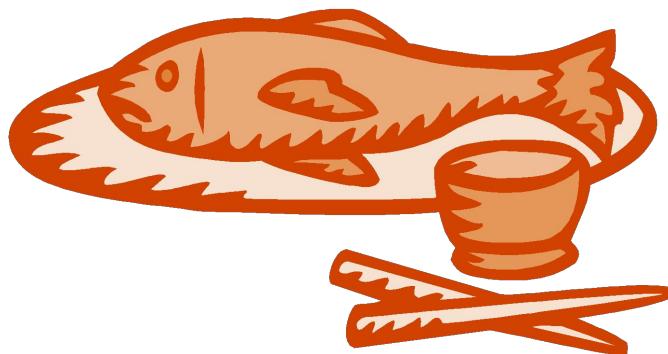


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в
коже под воздействием
солнечных лучей



физминутка

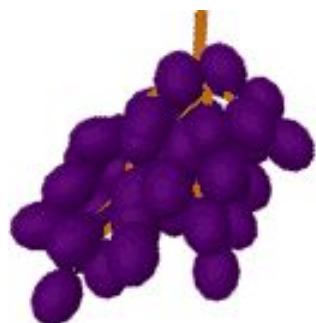
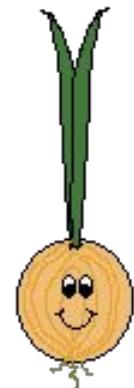
Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело собирайся.



«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».



Какие продукты полезно есть?



Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
- Страйтесь употреблять в пищу полезные продукты, много овощей и фруктов.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед едой мойте руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Во время еды не разговаривайте и не читайте.

СВАРИМ БОРЩ



Ты кругла, вкусна, красива!

Ты сочна, ну просто диво!

Борщ, свекольник, винегрет...

Без тебя уж не обед!

Ты во всем нам помогла,

А зовут тебя...

СВЁКЛА



Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.

КАПУСТА



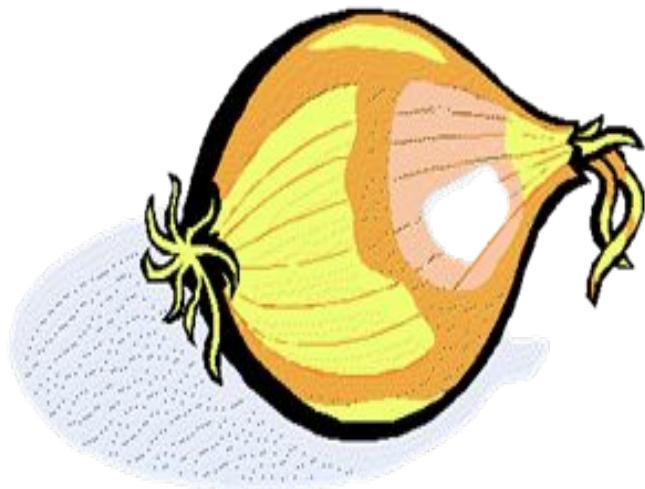
Сарафан на сарафане,

Платьице на платьице.

А как станешь раздевать,

Досыта наплачешься.

ЛУК



**Я красивый, я опрятный,
Любят все мой сок томатный.

Я друзья, бываю разный –
Жёлтый, розовый и красный.**

ПОМИДОР



Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос...

МОРКОВЬ



Кругла, рассыпчата, бела.

На стол она с полей пришла,

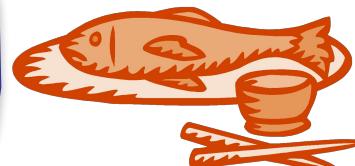
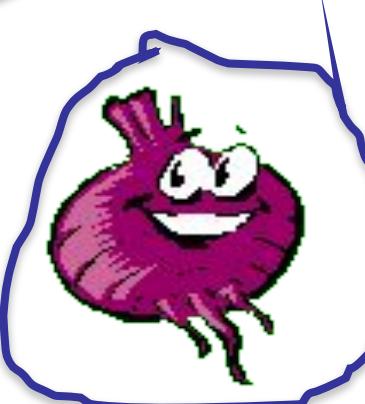
Ты посоли её немножко,

Ведь правда, вкусная

КАРТОШКА



ВЫБЕРИ ПРОДУКТЫ ДЛЯ БОРЩА



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



