

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**



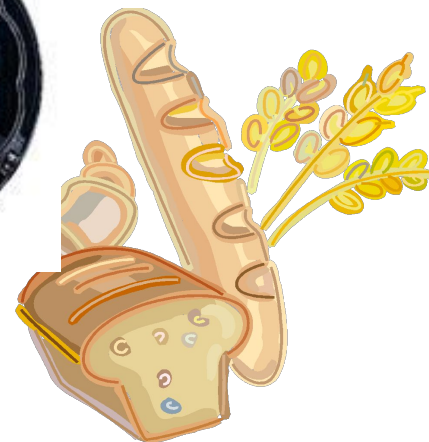
Витамин А

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



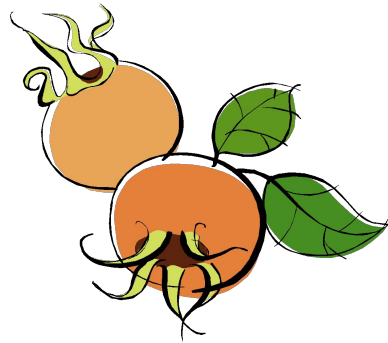
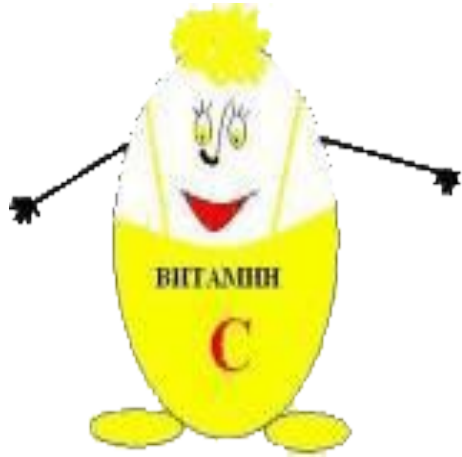
Витамин В

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
выздоровливать при болезни, вам
нужен я!

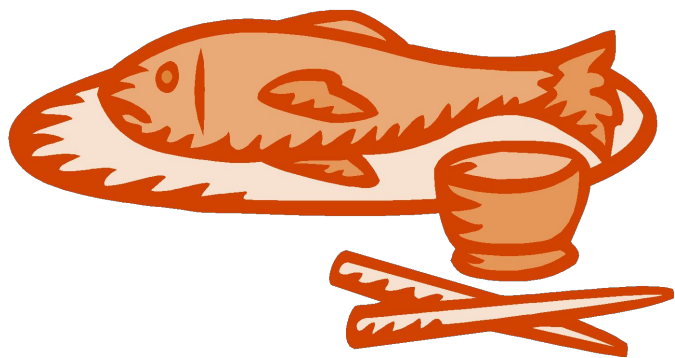


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в
коже под воздействием
солнечных лучей



физминутка

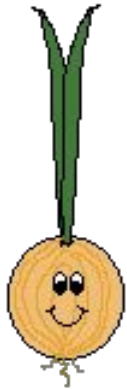
Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело собирайся.



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



Какие продукты полезно есть?



Золотые правила питания:

- Главное – не переешьте. Ешьте в меру.
- Старайтесь 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



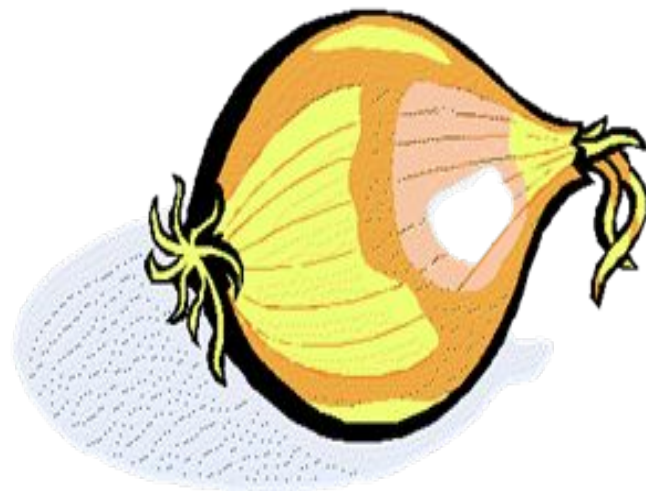
Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.

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,

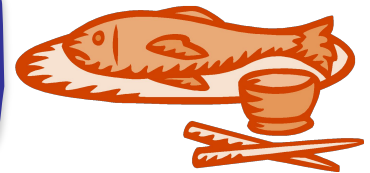
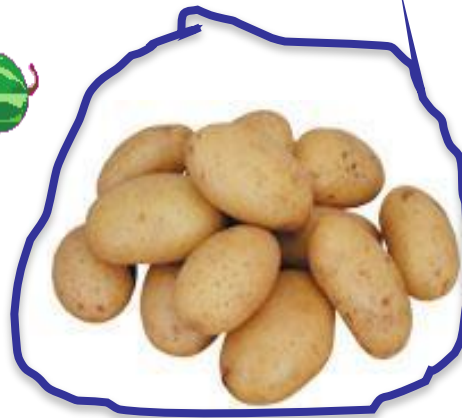
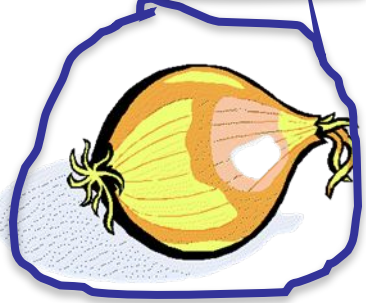
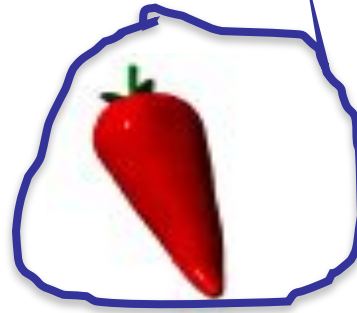
Ты посоли её немножко,

Ведь правда, вкусная

КАРТОШКА



ВЫБЕРИ ПРОДУКТЫ ДЛЯ БОРЩА



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



