

# ПОЛЕЗНАЯ АЗБУКА ПИТАНИЯ

**Проблема:** не всегда умеем правильно выбирать продукты для здорового питания (не знаем о пользе овощей и фруктов для организма).

**Что делать?** Изучать полезные свойства продуктов питания, читать дополнительную литературу.

**Задачи:**

**Познавательные-** приобретение знаний о свойствах и значении полезных продуктов питания

**Воспитательные-** воспитание здорового образа жизни

**Развивающие-** развитие коммуникативной, информационной компетентности

# Введение в проект.

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтоб расти и кувыряться,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

**Вывод.** Чтобы наш организм нормально существовал, его нужно кормить.

- 1 Какую пищу должен употреблять человек?
- 2 Какие полезные продукты питания вы знаете?
- 3 Почему надо есть овощи и фрукты?
- 4 А какие витамины вы знаете?

Древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму каждую неделю требуется 30 видов разнообразных продуктов.

Ежедневно непременно  
С аппетитом нужно есть  
Каждый день!

Йогурт, сыр и простоквашу,  
Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,  
И сметану, и творожник,

И молочные сосиски,  
Для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно  
Надо есть всё, что полезно!

# Легенды о продуктах

- \*\* В долине реки Нила сохранилась пирамида Хеопса, величайшее из каменных сооружений мира высотой 146 метров. Рабы строили эту пирамиду 20 лет. Чтобы они не болели, им каждый день давали лук и чеснок. За 20 лет было истрачено на лук и чеснок 40 тонн чистого серебра.
- \*\* В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром обязательно найдёшь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.
- \*\* Слуга одного из кавказских царей попал в немилость. И стражники приказали кормить его только одним видом пищи. Слуга сказал: « Я выбираю лимон.Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зёрна будут полезны для моего сердца, в мякоти лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду.»



**ПОМІДОР**



myJulia.Ru



**ОГУРЕЦ**



# Пословицы и поговорки

---

- \*\* Хлеб- всему голова.
- \*\* Плачь- не плачь, а есть-пить надо.
- \*\* Голод и волка из лесу гонит.
- \*\* Кисель зубов не портит.
- \*\* Щи да каша- пища наша.
- \*\* Капуста не пуста- сама летит в уста.
- \*\* Лук семь недугов лечит.

# ВИТАМИН С

Я и нужный и отважный,  
И для крови очень важный.  
Влияю на иммунитет,  
Ведь без меня здоровья нет.





# Витамин А

Самый главный витамин-

Это братец каротин.

Без меня не сможешь ты

Видеть, слышать и расти.



**щавель**



**помідор**



# Витамин Н

Если у вас меня дефицит,  
Значит, отсутствует аппетит.  
Не сможете вы бегать и ходить,  
В больницу можно даже угодить.



помідор

**Что нужно делать, если началась  
эпидемия гриппа?**

**Каждый день нужно  
есть лук и чеснок.**

**У вашего одноклассника сильный  
насморк. Помогите ему  
вылечиться.**

---

**Лучшее средство от  
насморка- сок  
свёклы и моркови.**

**У Оли плохой аппетит. Что ей  
делать?**

**Надо есть побольше  
гороха, бобов и  
помидоры.**

# Это интересно

- \*\* ЯБЛОКИ помогают сосредоточиться.
- \*\* БАНАНЫ способствуют развитию памяти.
- \*\* МОРКОВЬ замедляет процесс старения.
- \*\* КАРТОФЕЛЬ помогает сохранить работоспособность.

**Учитесь правильно и полезно  
питаться!**

**Желаем вам здоровья!**