

Как ты питаешься.
1 класс

Работу выполнила
учитель начальных классов
школы №530
Ковтун Е.В.

Сегодня на уроке

- Нужно правильно питаться
- Что необходимо человеку
- Полезные продукты
- Почему так говорят
- Угадайка
- Подведём теперь итог

Нужно правильно питаться



*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть,*

*Чтобы прыгать,
кувыркаться,*

*Песни петь, дружить,
смеяться.*

*Чтоб расти и
развиваться*

И при этом не болеть.

*Нужно правильно питаться
с самых юных лет уметь.*



Человеку необходимы...

Чтобы быть здоровым,
надо правильно питаться

Белки



Жиры

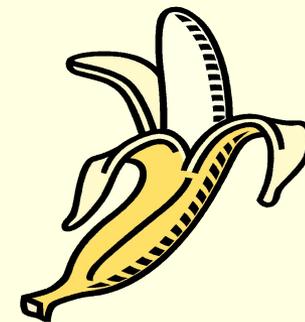
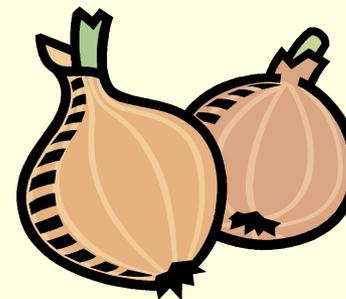
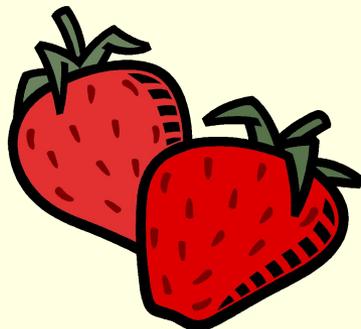
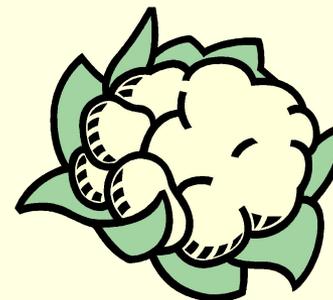


Углеводы



Полезные продукты

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



Почему так говорят...

Овощи- кладовая здоровья.

В здоровом теле- здоровый дух.

Здоровому всё здорово.

Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, ужин отдай врагу.



Угадайка

Выросла я под землёй
С длинной пышной косой.
По машинам пробегусь,
Сахарком на стол явлюсь.

Бантик мой зелёный
Опустился низко.
Щёчки розовые, веселенькие,
Угадайте, кто я?

А какие загадки знаете вы?



Подведём теперь итог...



*Чтоб расти, нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода,
Не пойдёт ни так, ни так,
Так и мы без углевода
Не обходимся никак.
Вот поэтому всегда
для нашего здоровья
полноценная еда-
важнейшее условие.*

