

Огонёк здоровья



Отношение к своему здоровью:

- **Жёлтый** – я веду здоровый образ
- **Зелёный** – я стараюсь, но не всегда получается.
- **Голубой** – я не обращаю внимания на своё здоровье.

Правила питания

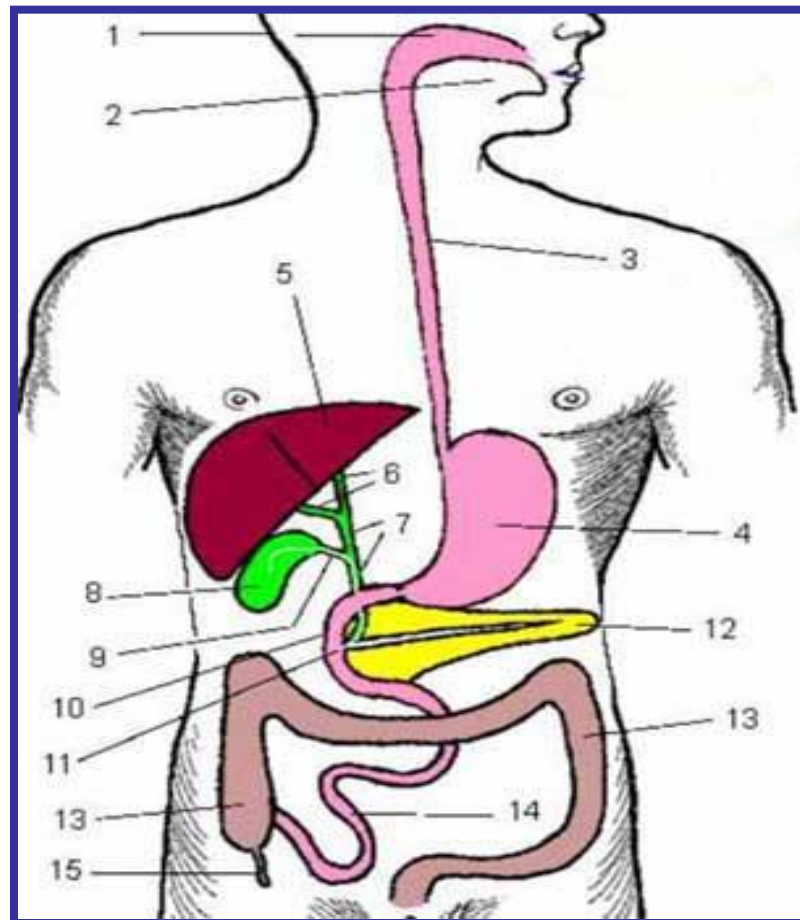


«Органы пищеварения»



Ответьте на вопросы:

1. Какие органы относятся к пищеварительной системе?
2. Как называется главное отделение «внутренней кухни»?
3. Что происходит в желудке?
4. Какой орган «внутренней кухни» похож на извилистый лабиринт?
5. Какова длина кишечника?
6. Как называют соседку желудка, находящуюся с правой стороны от него?
7. Чем занимается печень?





Конкурс пословиц

- Здоровье сгубишь – новое ...
- Было бы здоровье, и счастье ...
- Здоров будешь – всё ...
- Чистота – залог ...
- Болен - лечись, а здоров - ...
- У кого что болит, тот о том и ...
- Когда я ем, я глух и ...

«Дерево держится корнями, а человек пищей»»





Вредные добавки

- **Ароматизаторы**
- **Красители**
- **Консерванты**
- **Подсластители**



Пять самых вредных продуктов питания



Fast Food

1. Сладкие газированные напитки



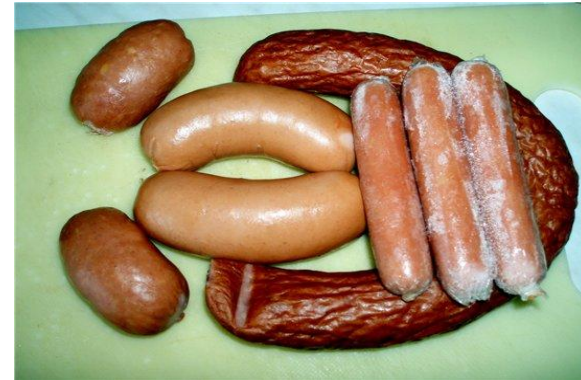
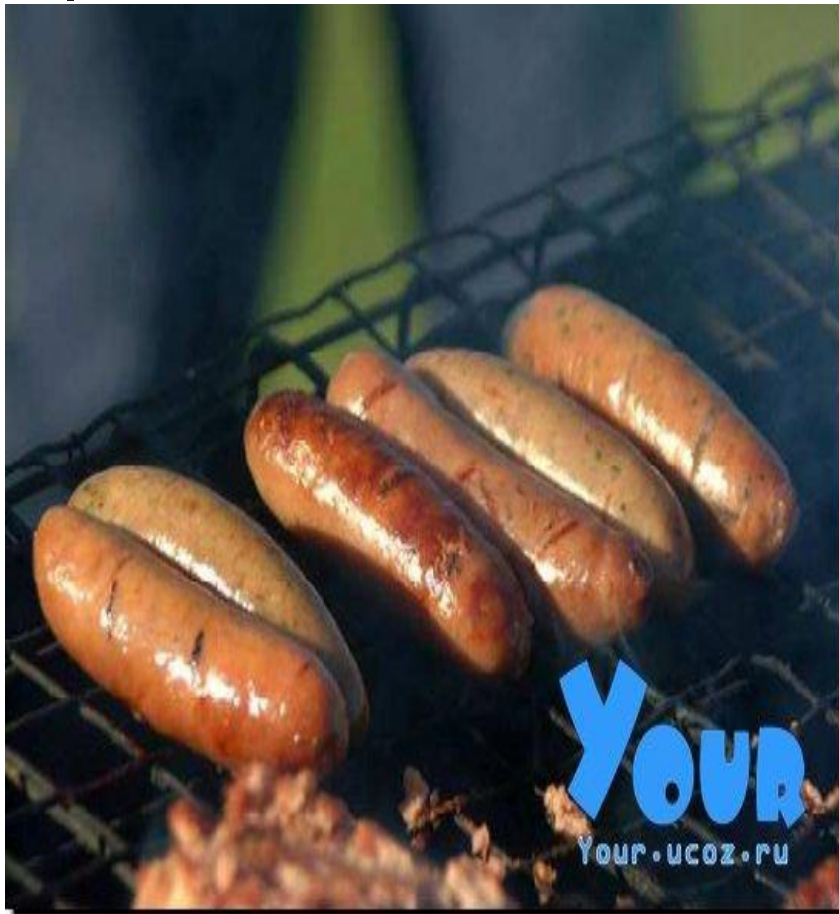
2. Картофельные чипсы



3. Сладкие батончики



4. Сосиски, сардельки, колбаса



5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде



Реклама полезных продуктов!







Fans of Horses





Витамины





Витамины!?

Витамины!?

... ничёо не понимаю ?

Мясо - самый лучший витамин!!!

Витамин А

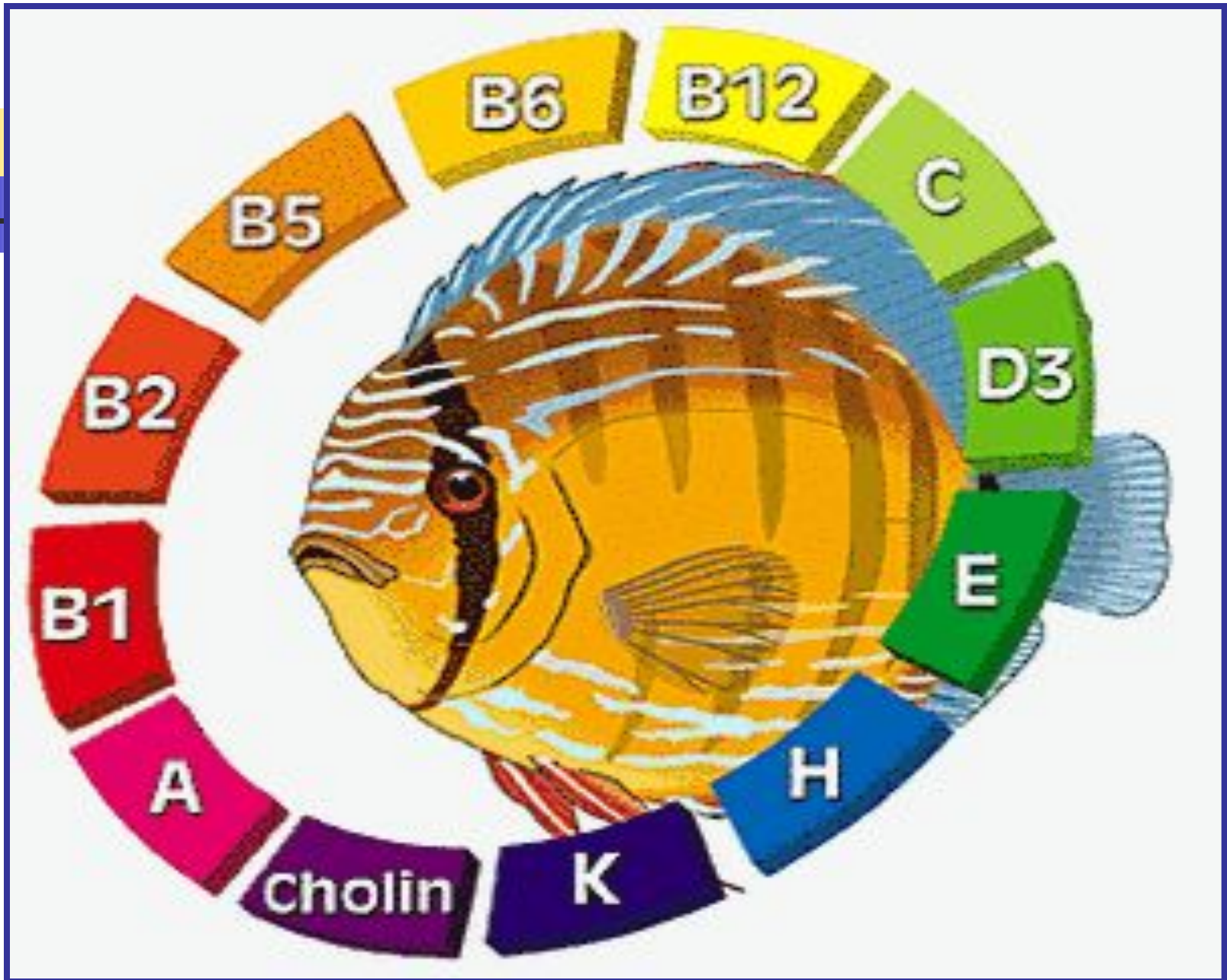


Витамин С



Витамин Д







**Учёные установили, что
самое большое количество
витаминов в...**

Пирамида питания

Жиры, масла, сладости

Молочные продукты
2-3 порций

Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб

6-11 OPEN.AZ

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Золотые правила

ПИТАНИЯ:

- Главное – не передай.
- Ешь в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать.



Будьте здоровы!!!





Подведем итог
