

**Питайся  
правильно –  
и лекарств не  
надобно!**

*(власный час)*

Подготовила учитель  
начальных классов

Шевченко Л. Н.

# Загадка

*На земле он всех  
умней,*

*Потому и всех  
сильней.*



# Живое существо



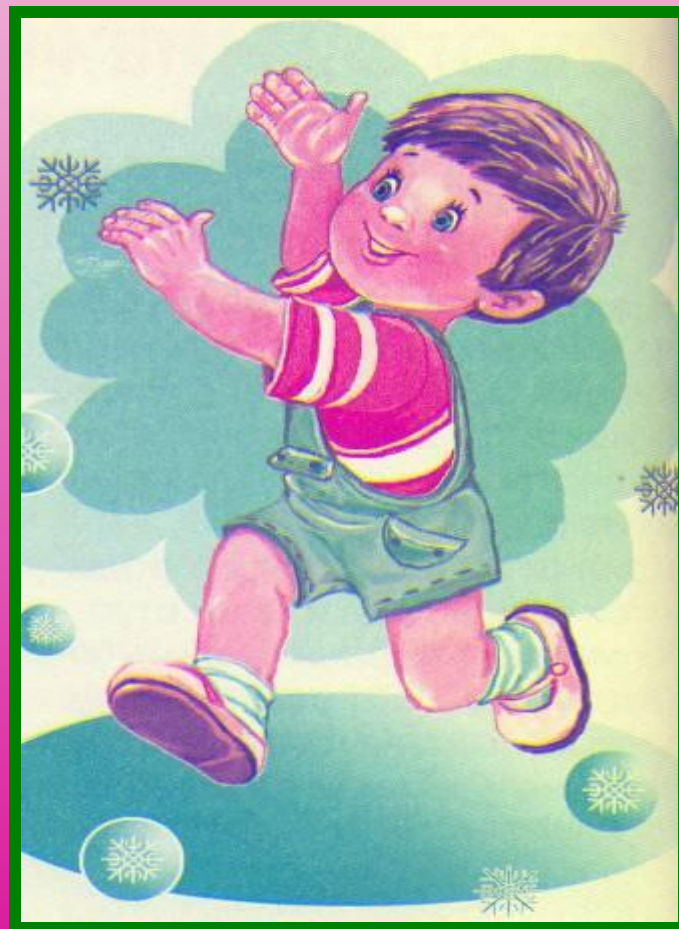
мышление

речь

трудится

# Питайся правильно - и лекарств не надобно!

## Неправильное питание



## Правильное питание

# Каша – мать наша





*Витамин – от латинского «vita» - жизнь*

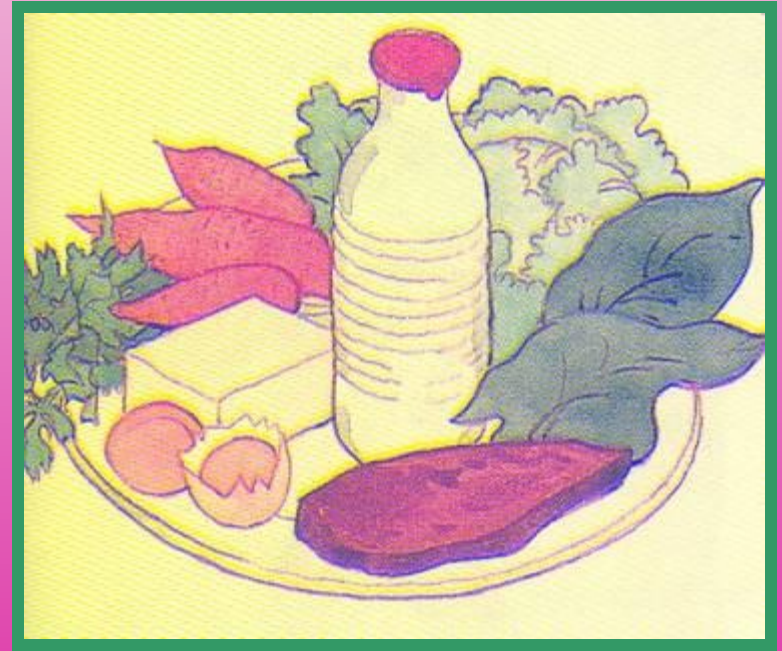


# ВИТАМИНЫ

ЯЙЦА

ЖИРНАЯ РЫБА

СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



**Улучшает зрение  
и здоровье кожи.**



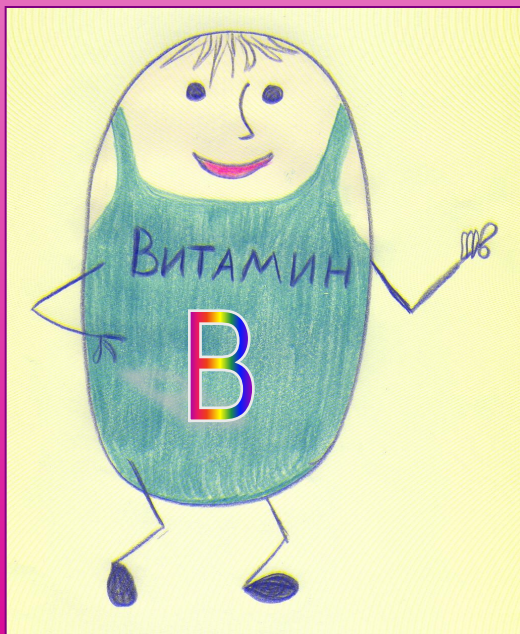
# ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

ПЕЧЕНЬ

РЫБА

ПТИЦА



Способствует  
сохранению  
энергии,  
нормализует  
работу сердца

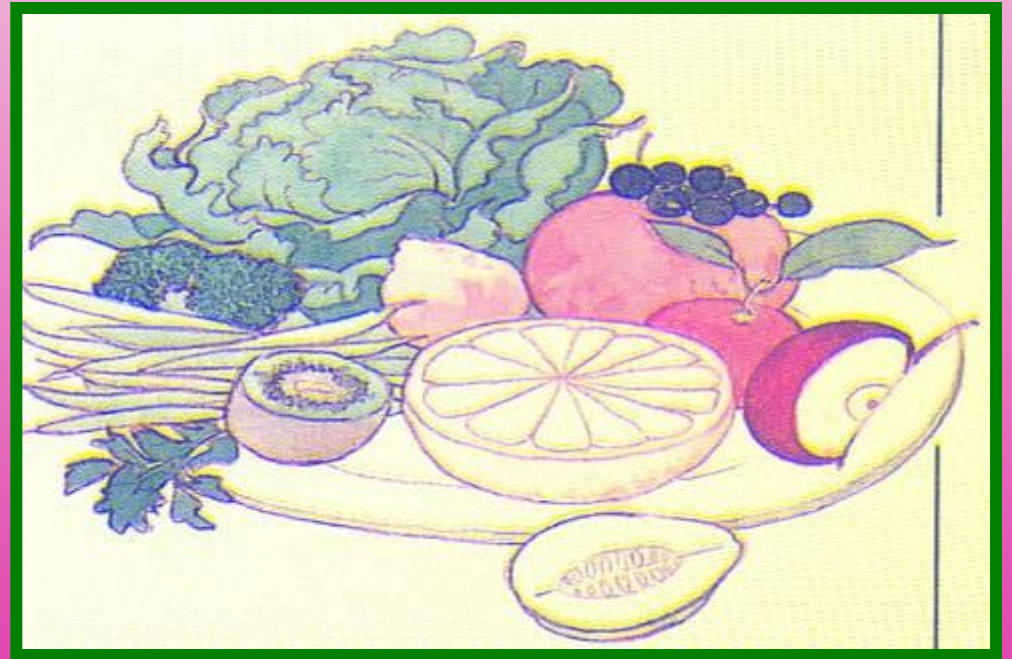
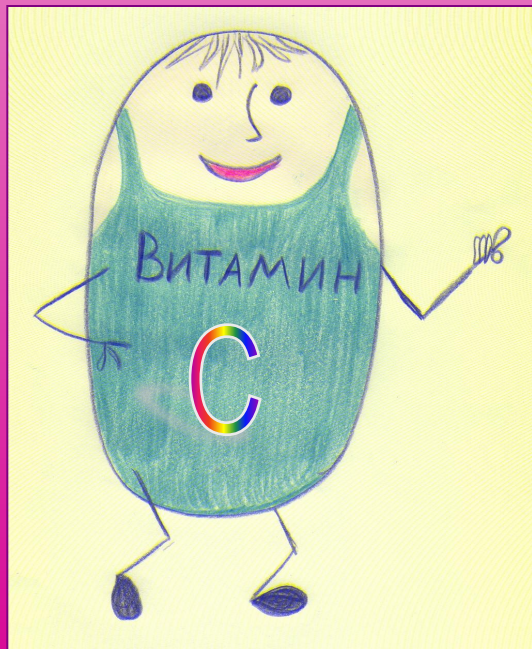


# ВИТАМИНЫ

ФРУКТЫ

КАРТОФЕЛЬ

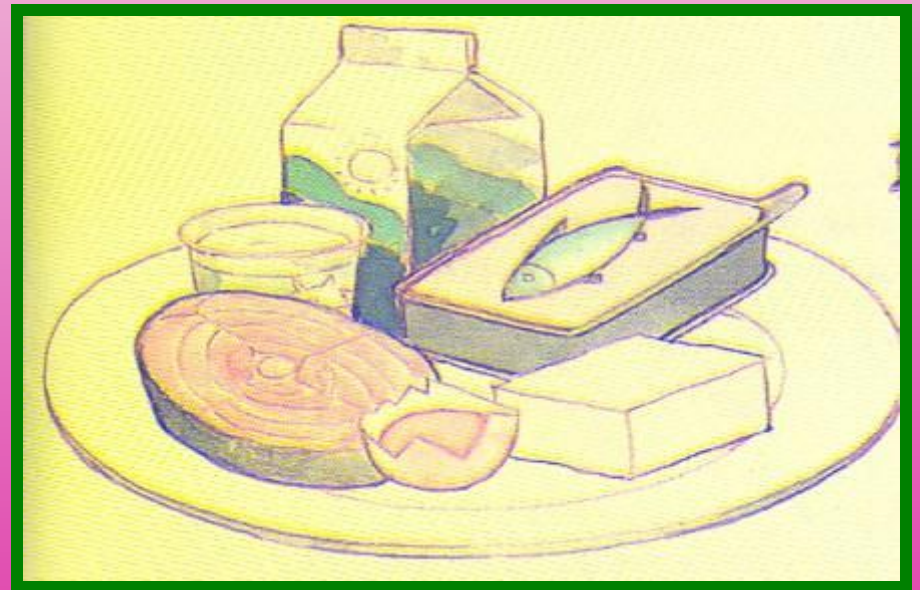
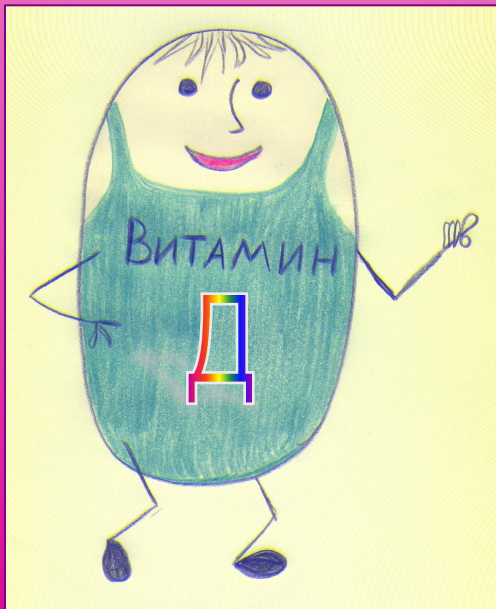
СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



Необходим всем клеткам  
человеческого организма,  
помогает быстро  
восстановить силы после  
болезни

# ВИТАМИНЫ

МОЛОКО  
ЯЙЦА  
РЫБА  
МАСЛО



Витамин роста,  
необходим для  
образования  
костной ткани.

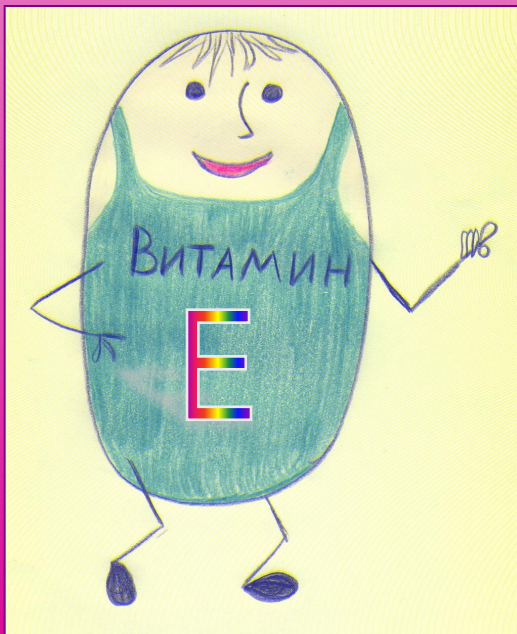


# ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ      РИС

ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



Помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки





***Детям 6 -10 лет необходимо съесть  
500 - 600 граммов овощей и фруктов.***





## МАССАЖ СПИНЫ "ДОЖДЬ"

дети встают друг за другом «паровозиком»  
и выполняют следующие движения

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам  
(хлопки ладонями по спине)

Гром! Гром, как из пушек,  
Нынче праздник у лягушек.

(поколачивание кулочками)

Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят.

(постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже  
(поглаживание спины ладошками)

Ловит рыбу нам на ужин.

(Дети поворачиваются на 180°  
и делают массаж заново)



# Молоко



Витамины

Белки

Жиры

Молочный сахар

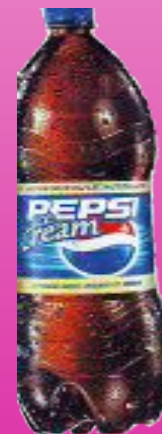
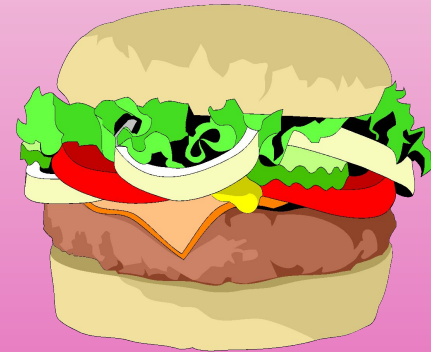
Минеральные вещества



# Вредные и опасные для здоровья продукты:



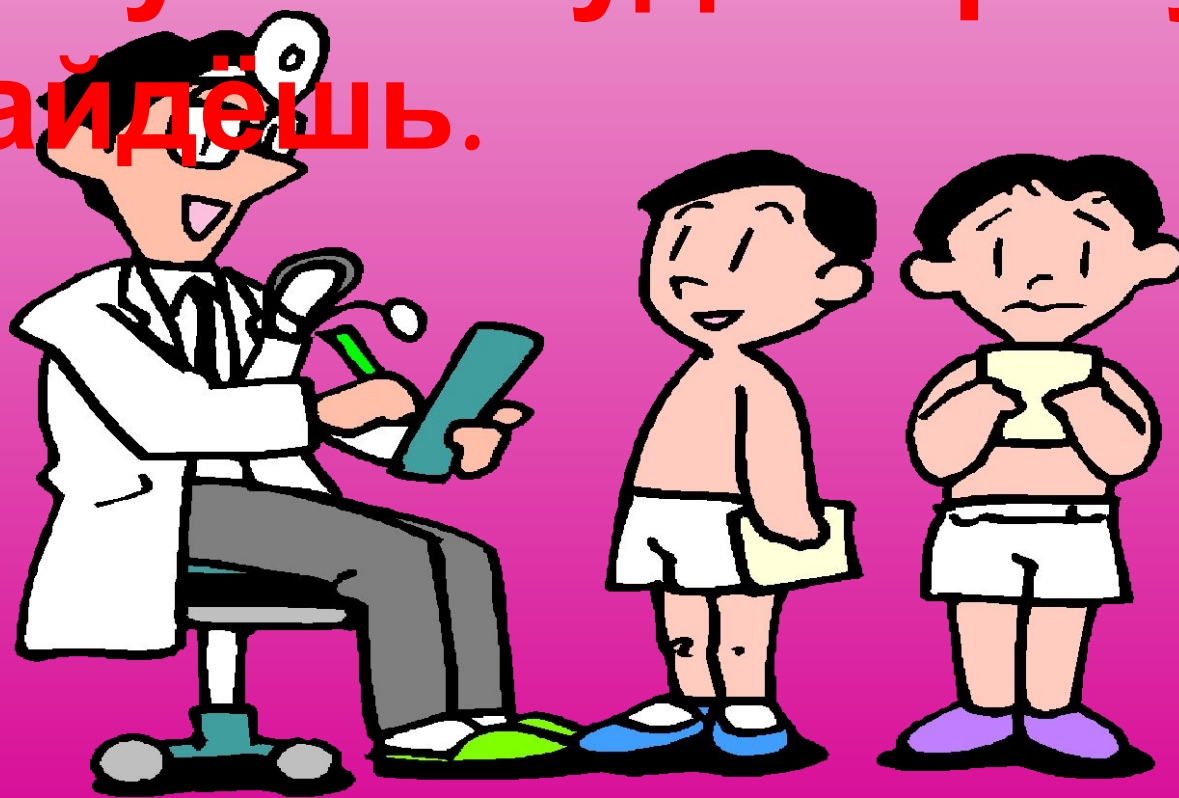
- Газированная сладкая вода – “Fanta”, “Pepsi”, “Coca-cola” и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Сладости (в большом количестве)





**Если жвачку долго  
жуёшь,**

**Язву в желудке сразу  
найдёшь.**





**Всю азбуку здоровья  
Нужно крепко знать.  
И в жизни эти знания  
Повсюду применять!  
Запомни каждый  
Нет больше богатства,  
Чем наше здоровье!**

**Будьте здоровы!**

