

**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



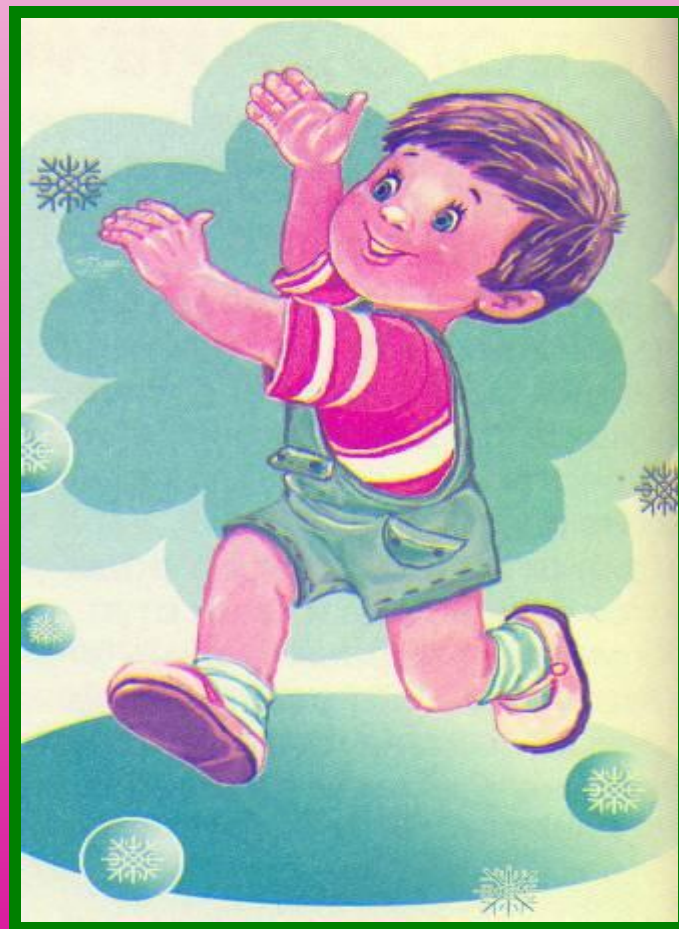
мышление

речь

трудится

Питайся правильно - и лекарств не надобно!

Неправильное питание



Правильное питание

Каша – мать наша



Витамин – от латинского «vita» - жизнь

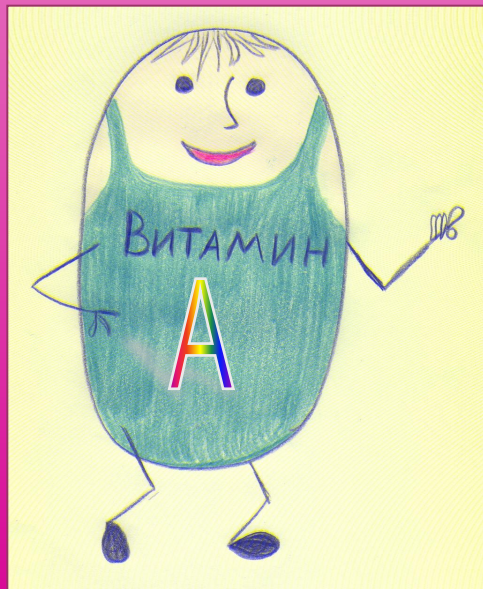


ВИТАМИНЫ

ЯЙЦА

ЖИРНАЯ РЫБА

СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



Улучшает зрение
и здоровье кожи.

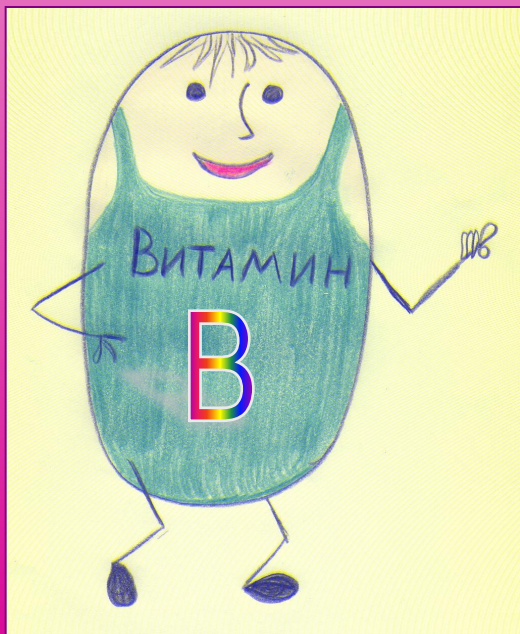
ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

ПЕЧЕНЬ

РЫБА

ПТИЦА



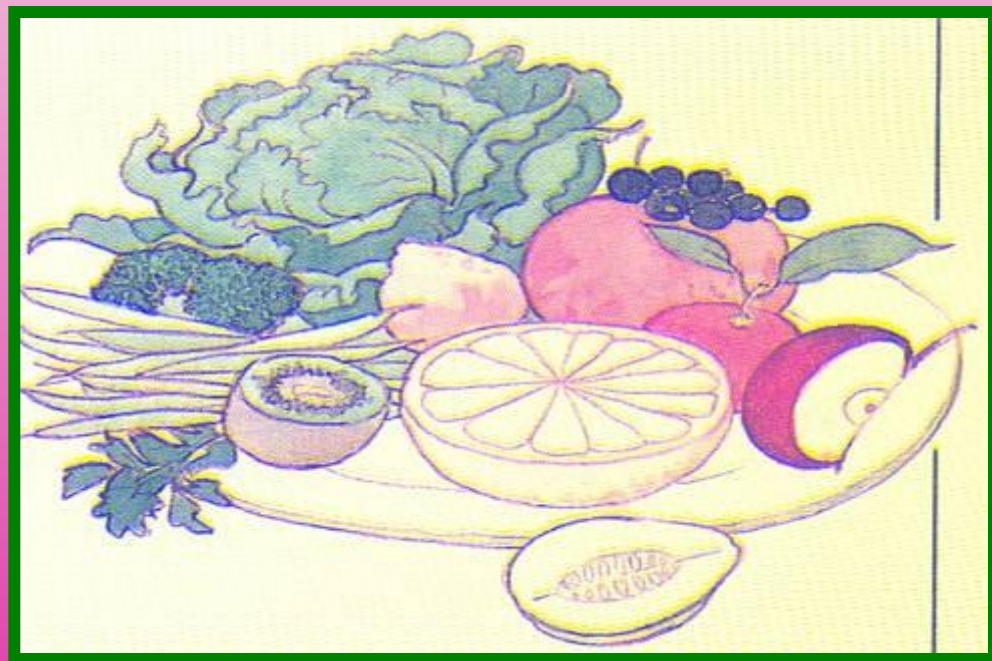
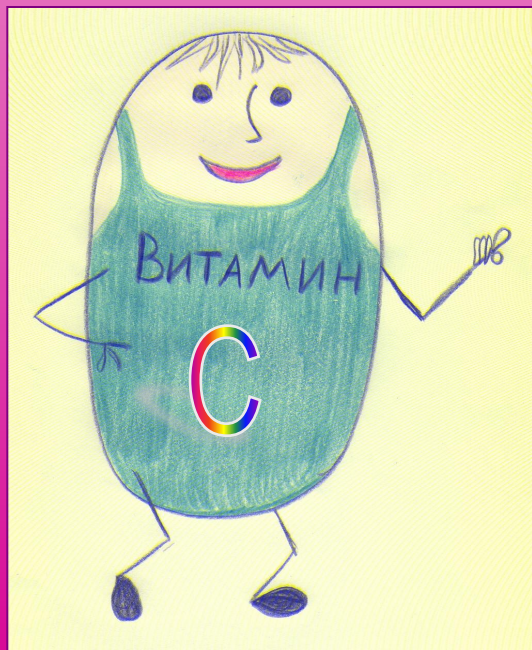
Способствует
сохранению
энергии,
нормализует
работу сердца

ВИТАМИНЫ

ФРУКТЫ

КАРТОФЕЛЬ

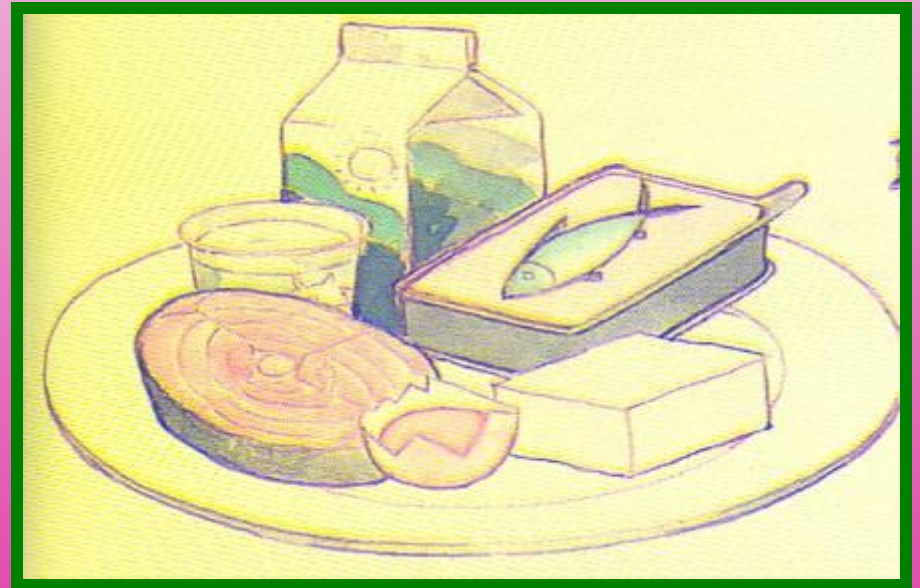
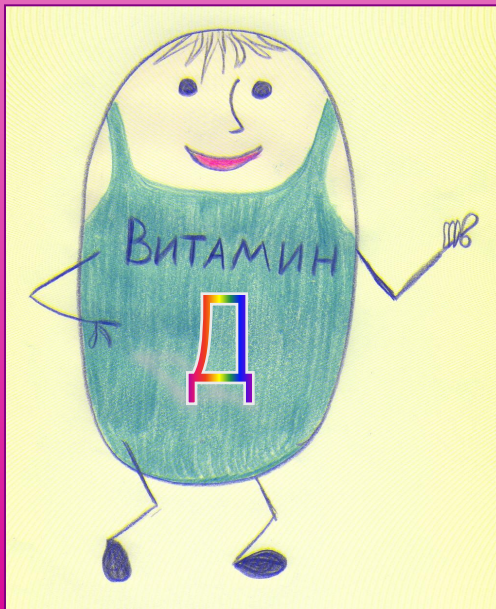
СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



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

ВИТАМИНЫ

МОЛОКО
ЯЙЦА
РЫБА
МАСЛО



Витамин роста,
необходим для
образования
костной ткани.

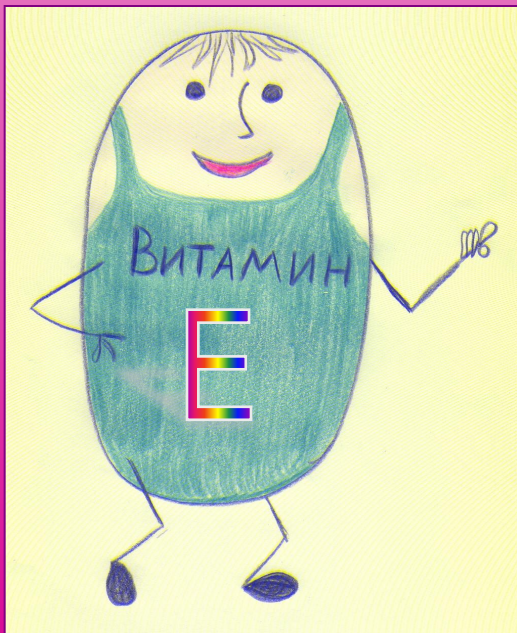
ВИТАМИНЫ

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

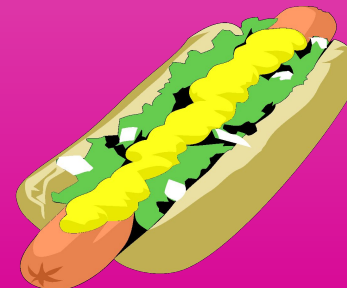
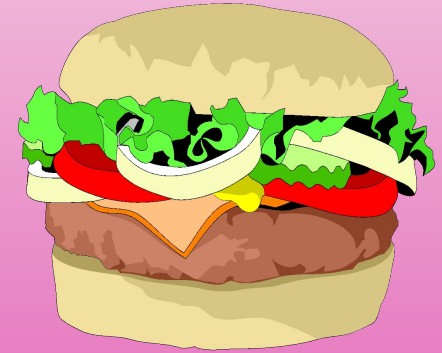
Молочный сахар

Минеральные вещества

Вредные и опасные для здоровья продукты:

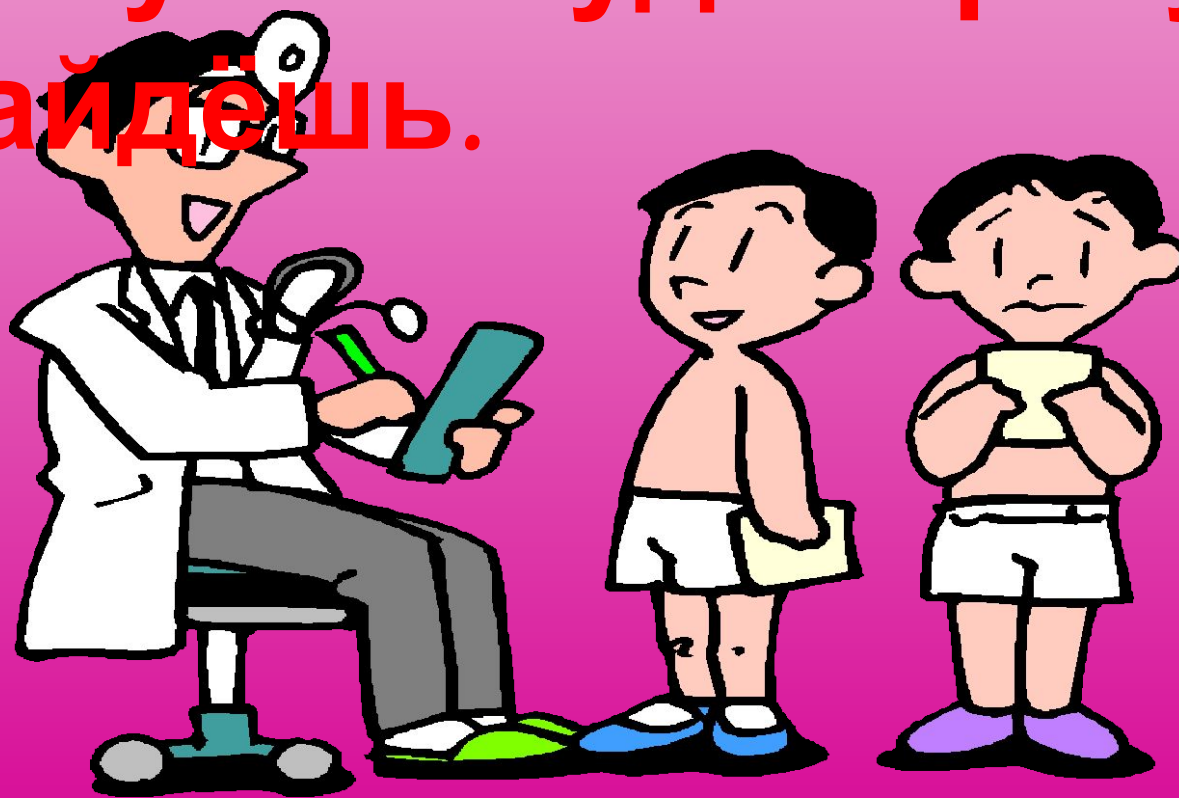


- Газированная сладкая вода – “Fanta”, “Pepsi”, “Coca-cola” и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Сладости (в большом количестве)



**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!

