

**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



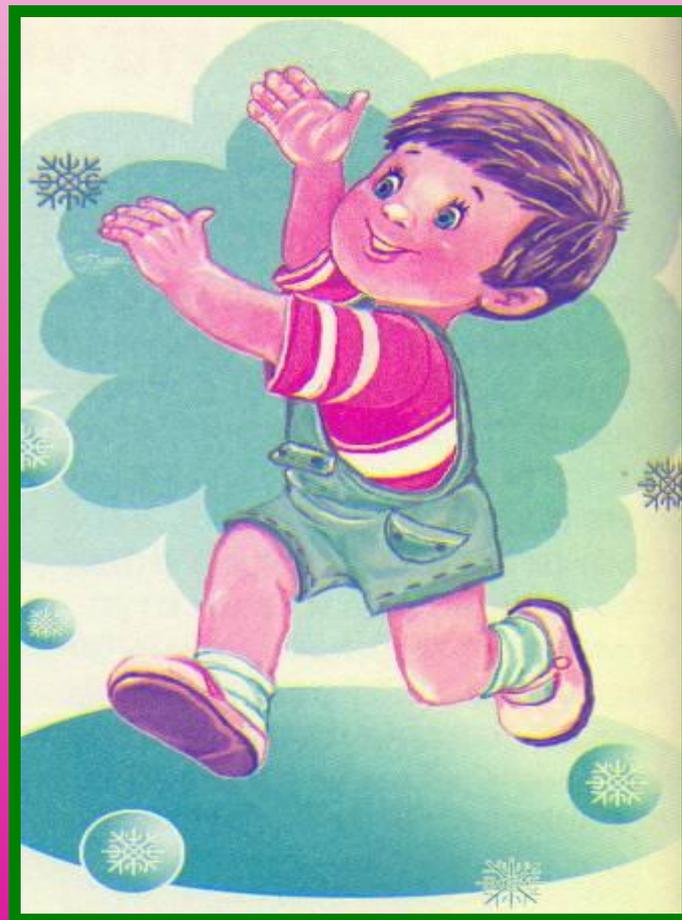
мышление

речь

трудится

Питайся правильно - и лекарств не надобно!

Неправильное питание



Правильное питание

Каша – мать наша



Витамин – от латинского «vita» - жизнь

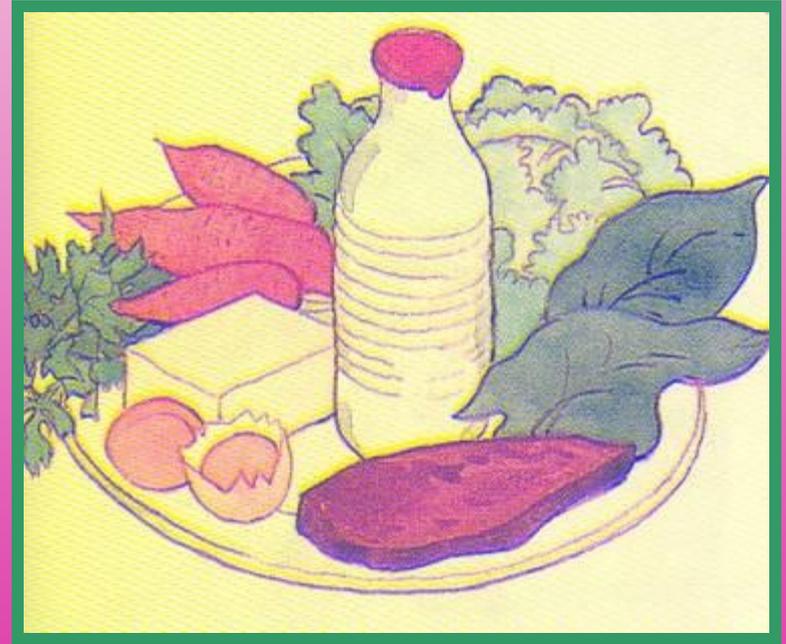


ВИТАМИНЫ

ЯЙЦА

ЖИРНАЯ РЫБА

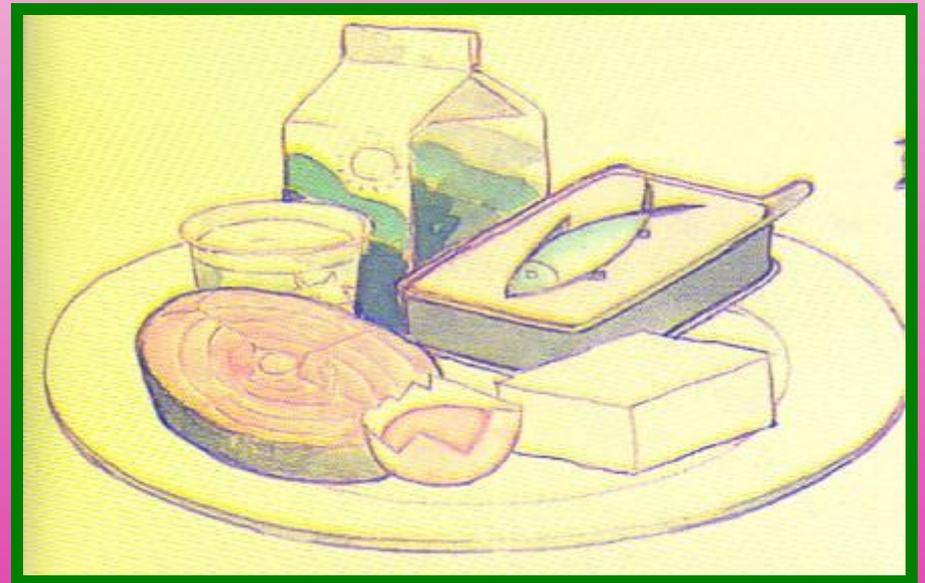
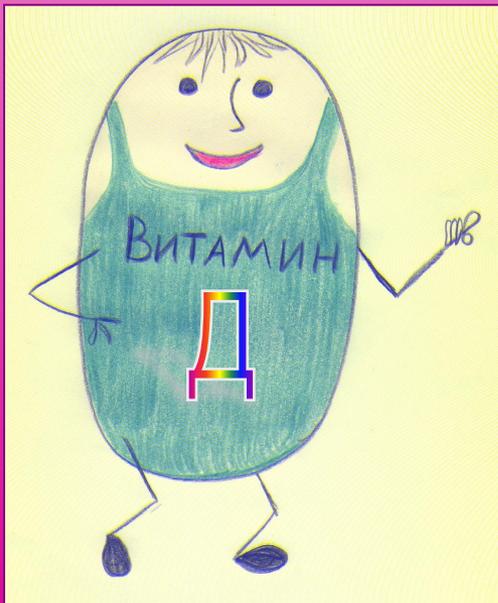
СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ



**Улучшает зрение
и здоровье кожи.**

ВИТАМИНЫ

МОЛОКО
ЯЙЦА
РЫБА
МАСЛО



Витамин роста,
необходим для
образования
костной ткани.

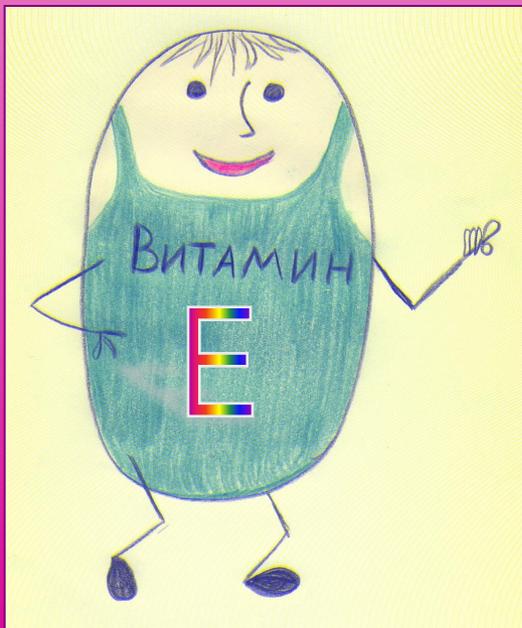
ВИТАМИНЫ

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

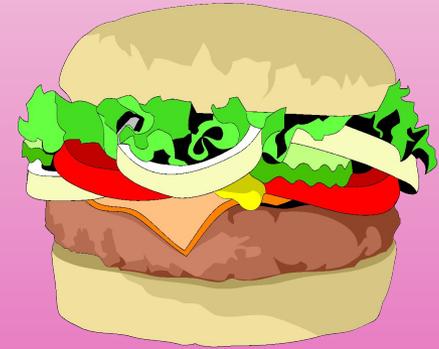
Молочный сахар

Минеральные вещества

Вредные и опасные для здоровья продукты:

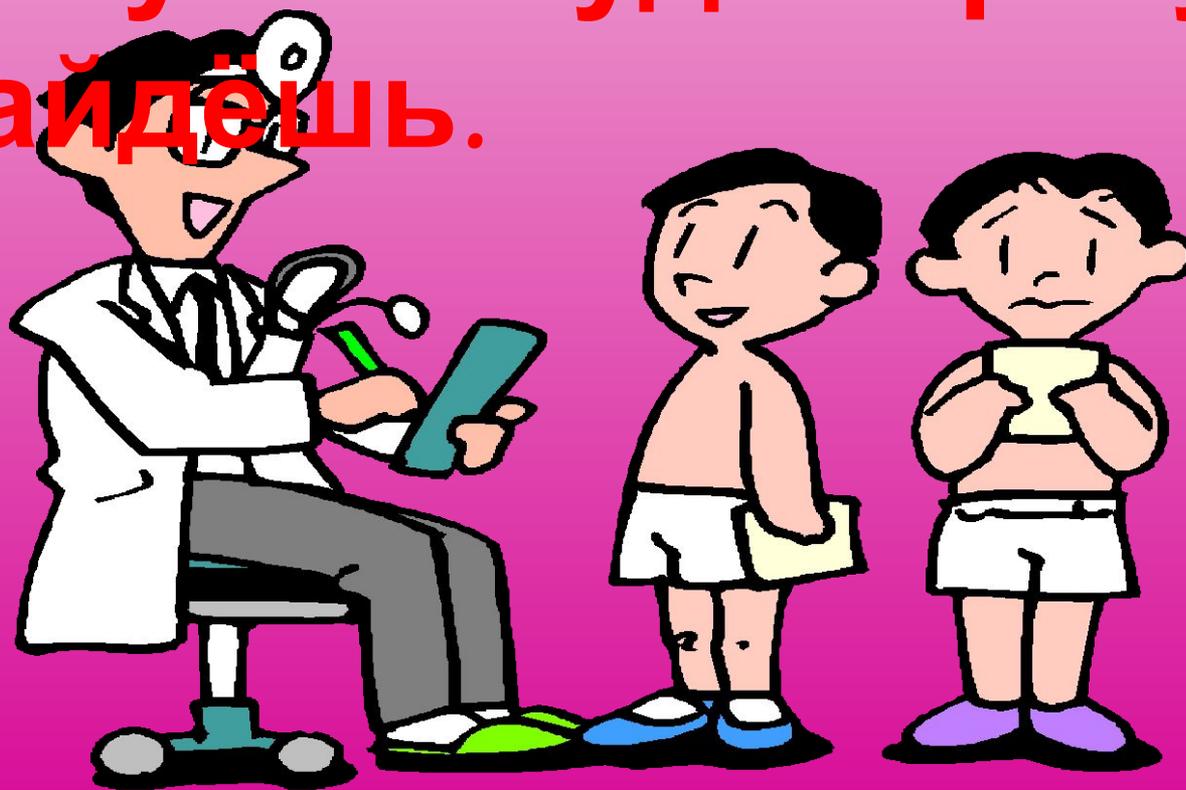


- Газированная сладкая вода – “Fanta”, “Pepsi”, “Coca-cola” и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Сладости (в большом количестве)



**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!

