

Правильное питание – это здоровая, полезная пища и выполнение следующих правил:

1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом
4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай

Станция «Овощная».



«Овощи – кладовая здоровья»



Загадки про овощи

Семьдесят
одежек,
И все без
застежек.



*Капуст
а*

**Расту в земле
на грядке я,
Красная,
длинная,
сладкая.**



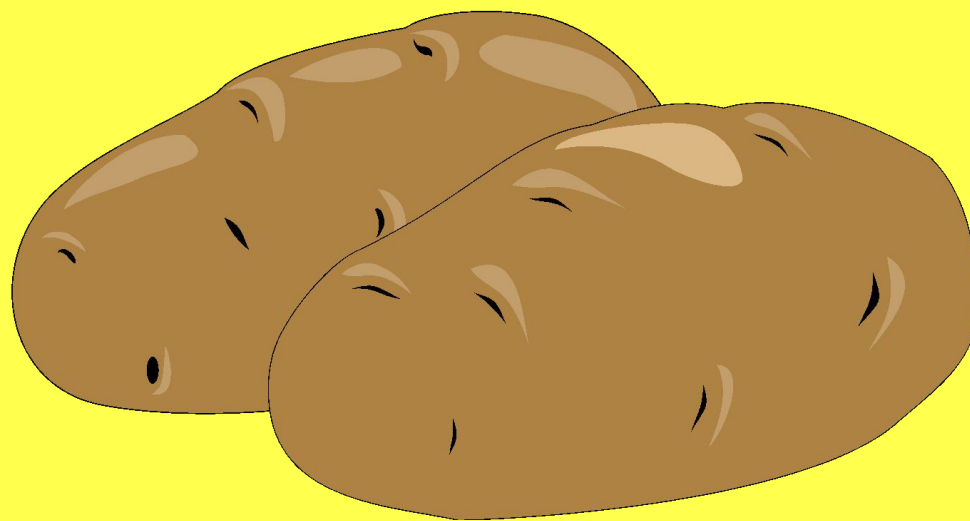
Морковь

Чунга - Чанга

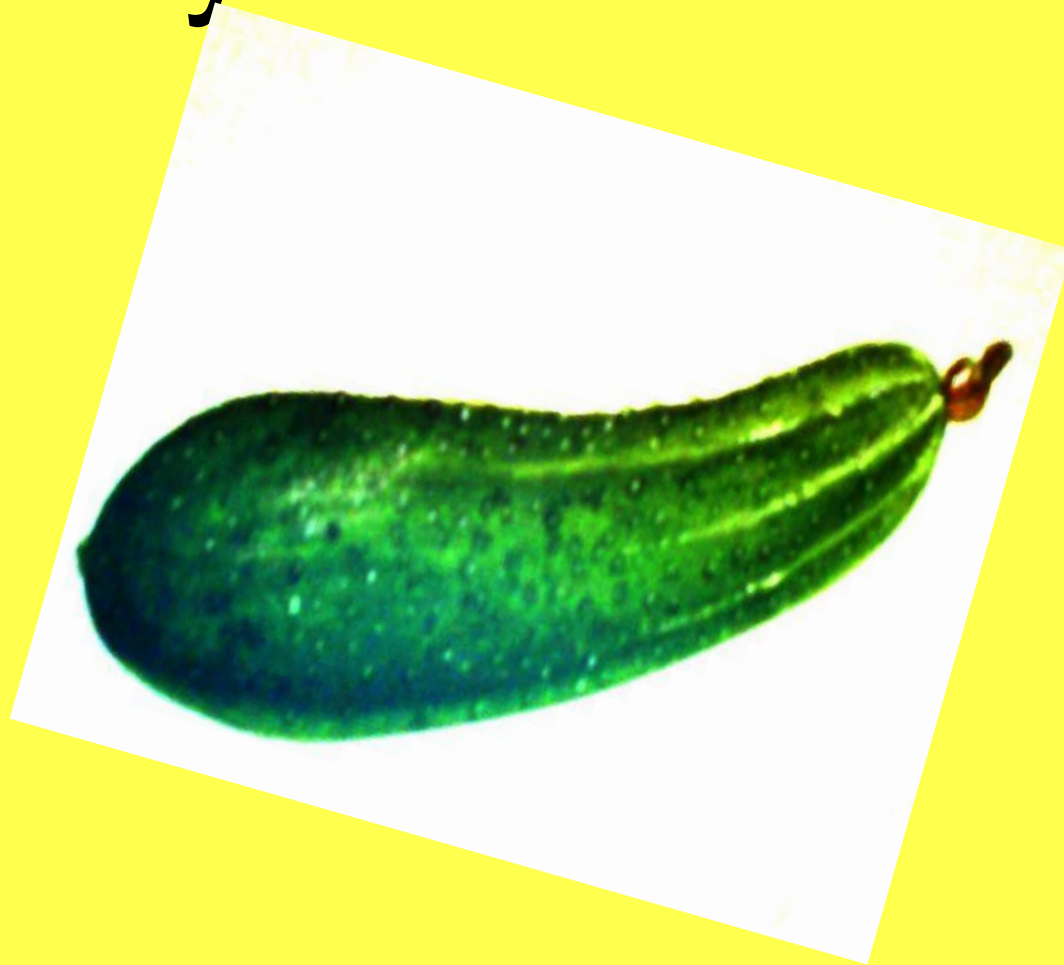


АНТОШК

а



В траве сидел
кузнечик...



Физминутка «Урожай».



В огород пойдём,
Урожай соберём,

Мы морковки натаскаем,

Мы картошки накопаем,

Срежем мы кочан капусты

Круглый, крепкий, очень вкусный,

Щавеля нарвём немножко,

И вернемся по дорожке.



Станция «Фруктово-ягодная».



Загадки про фрукты и ягоды

Жёлтый цитрусовый
плод

В странах солнечных
растёт.

Но на вкус кислейший
он,

А зовут его.....



Лимон

**Оранжевый, круглый, ты
откуда?**

Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

**Можешь съесть меня, но
только**

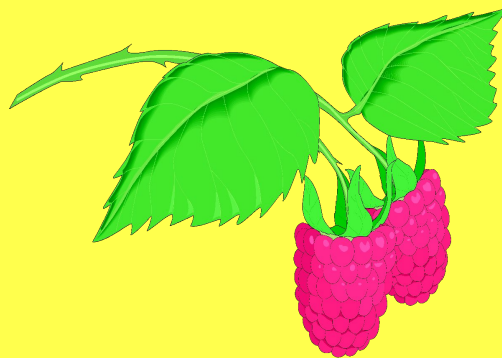
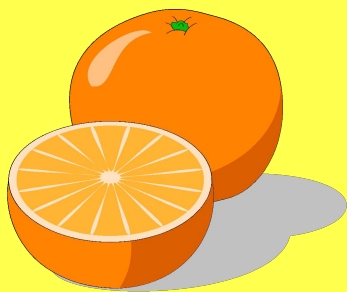
Раздели сперва на дольки.

Как меня ты назовёшь?



Апельсин

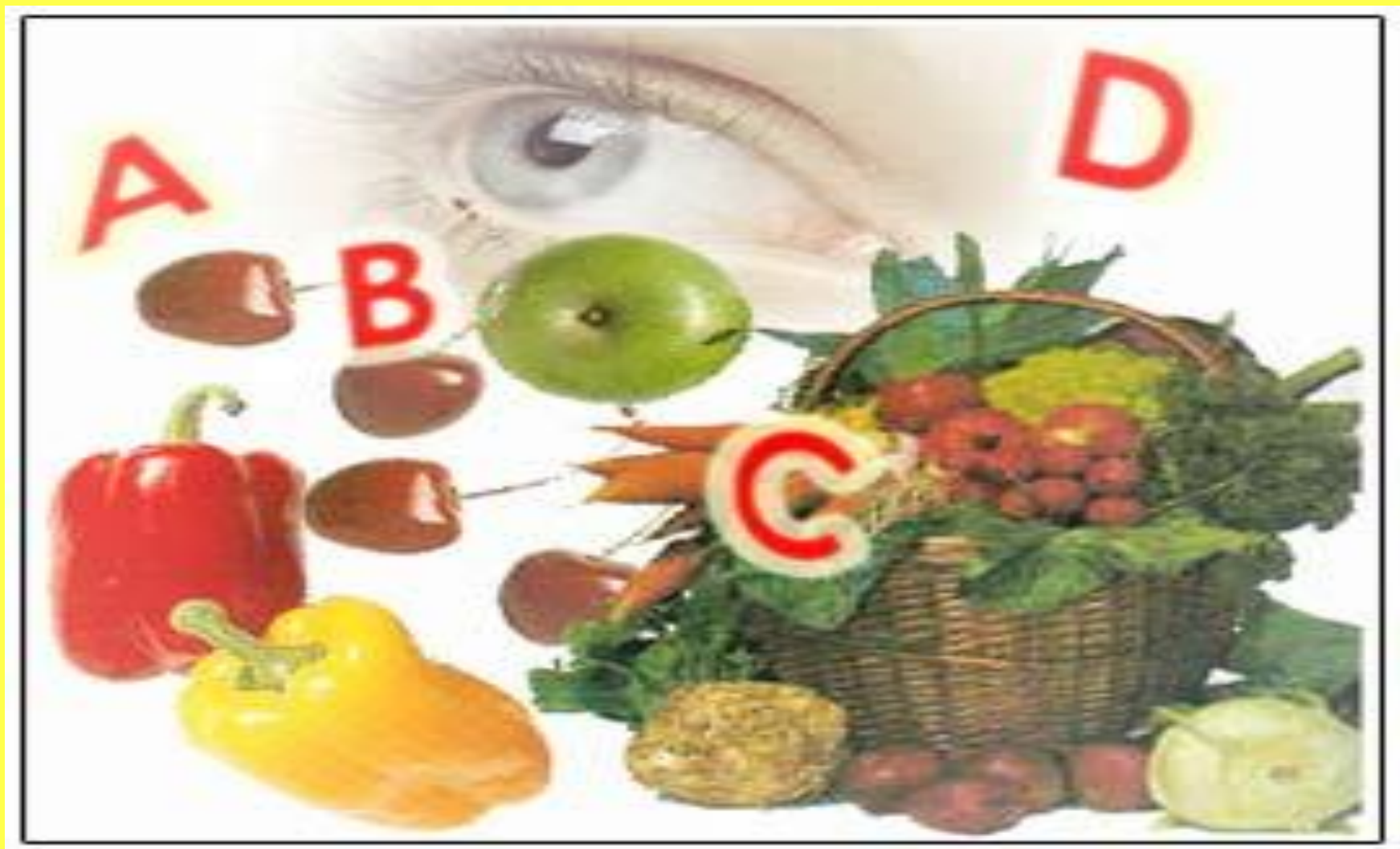
Фрукты круглый год.



Игра «Сварим компот» (четвертый лишний)



Станция «Витаминная».



- **Витамин - от латинского «vita»-жизнь.**





Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека.





А

Витамин А надо есть, чтобы хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.



В

Витамин В нужен для того, чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит, не огорчаться и не плакать по пустякам.



С

Витамин С нужен для того, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.



**Самые полезные продукты -
ОВОЩИ и ФРУКТЫ.**

**Содержат много
ВИТАМИНОВ**

Это полезно знать каждому.

Помидор родом из Южной Америки. Там называли его «томаталь» – крупная ягода.

Капусту впервые попробовали в Испании. Там её называли «ащи».

Римляне называли капусту «капут», что означает голова.

Родина картофеля — Южная Америка





**Спасибо за
работу!**

