РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Вспомни и нарисуй свои самые любимые продукты питания или напиши их названия

Зачем мы едим?

Все ли продукты одинаково полезны?

Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, как и всему живому. А вам ещё нужно расти и быть здоровыми. Вот почему важно не есть всё подряд, чтобы утолить голод. Лучше есть полезные продукты.

А как же узнать, какие продукты полезны?

Полезные продукты – это продукты, которые приносят пользу для нашего организма.
Соблюдение полезного питания самым лучшим образом влияет на здоровье. Ведь здоровье – это самая важная потребность человека, определяющая способность к труду, развитию и самореализации.

Самые **полезные продукты питания** – это в первую очередь зерновые, овощи и фрукты.

Отгадай из каких растений, зёрен и круп получились манная, пшенная, гречневая, овсяная и пшеничная каши.

Отгадай загадки

Сам алый, сахарный,
Кафтан зеленый, бархатный.

Сто одежек
и все без застежек

Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.

Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.

Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.

Без окон, без дверей
Полна горница людей.

Голова на ножке,
в голове горошки.

Всех круглее и краснее.
Он в салате всех вкуснее,
И ребята с давних пор
Очень любят...

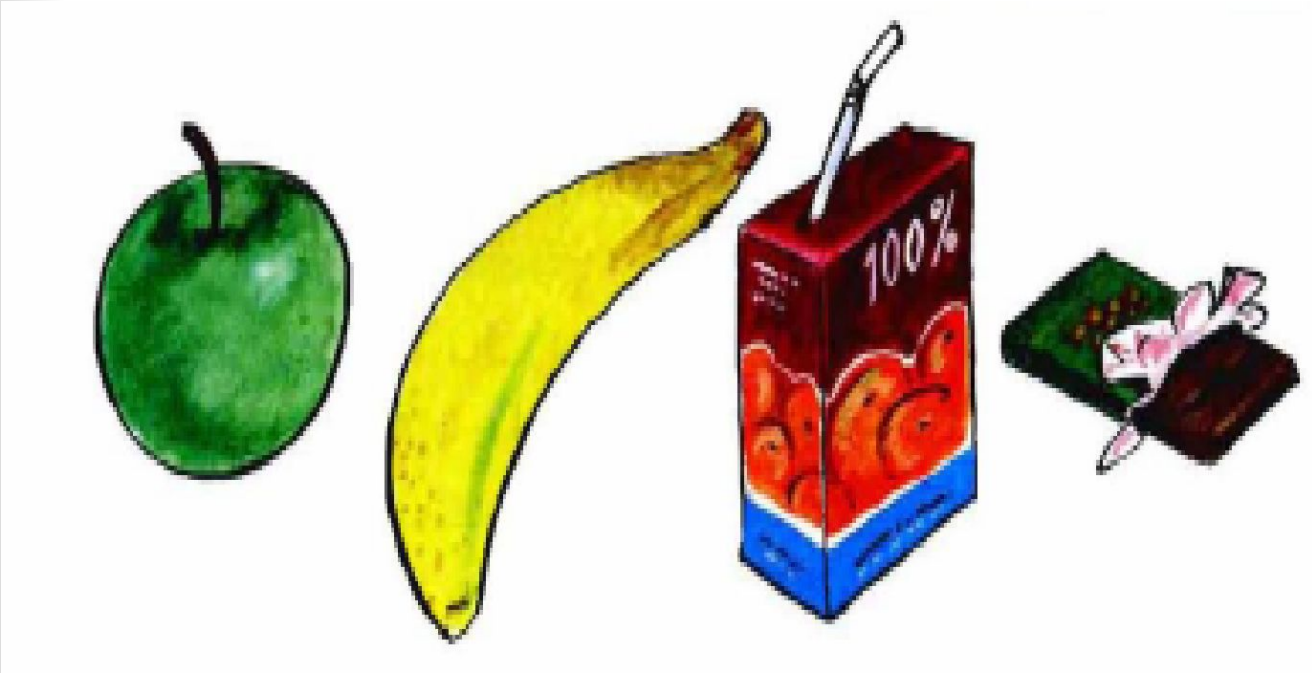
Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь - гладко, откусишь - сладко.

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.

Из ягод, фруктов и овощей делают соки.

Подумай и напиши, или нарисуй, из каких ягод, фруктов и овощей можно сделать соки.

Выбери себе завтрак для школы. Что еще можно взять в школу?



Презентацию подготовила учитель 1 «А» класса МОУ «ООШ № 90» Покусаева Елена Юрьевна

При подготовки презентации использован материал из рабочей тетради Разговор о правильном питании М. М. Безруких, т. А. Филиппова. -М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005. -72 с.