

Отгадайте загадки
Чистое небо, да не вода
Клейкое, да не смола.
Белое, да не снег,
Сладкое, да не мед,
От рогатого берут,
Малым детям дают.

Белая белена
По полю гуляла,
Домой пришла
В сусек легла.



В чай кладу его порой.
Чай становится такой
Вкусный, ароматный,
Витамином С богатый.



Всем к обеду нужен, а не всякий
сделает.



Твоему мячу подобен,
Только вкусен и съедобен.
Хоть зеленые бока,
Мякоть красная сладка.



Красная и белая .
Вкусная, спелая.
И черна она бывает.
Кто ее здесь угадает?



На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек .
Разгибаем стебельки -
Собираем огоньки.



Как следует правильно питаться

Мы узнаем какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день. Научимся выбирать самые полезные продукты.



Путешествие пищи по нашему организму.

ПИЩЕВОД.
По нему пища движется от ротовой полости к желудку.

ПЕЧЕНЬ
выделяет желчь, которая участвует в пищеварении.

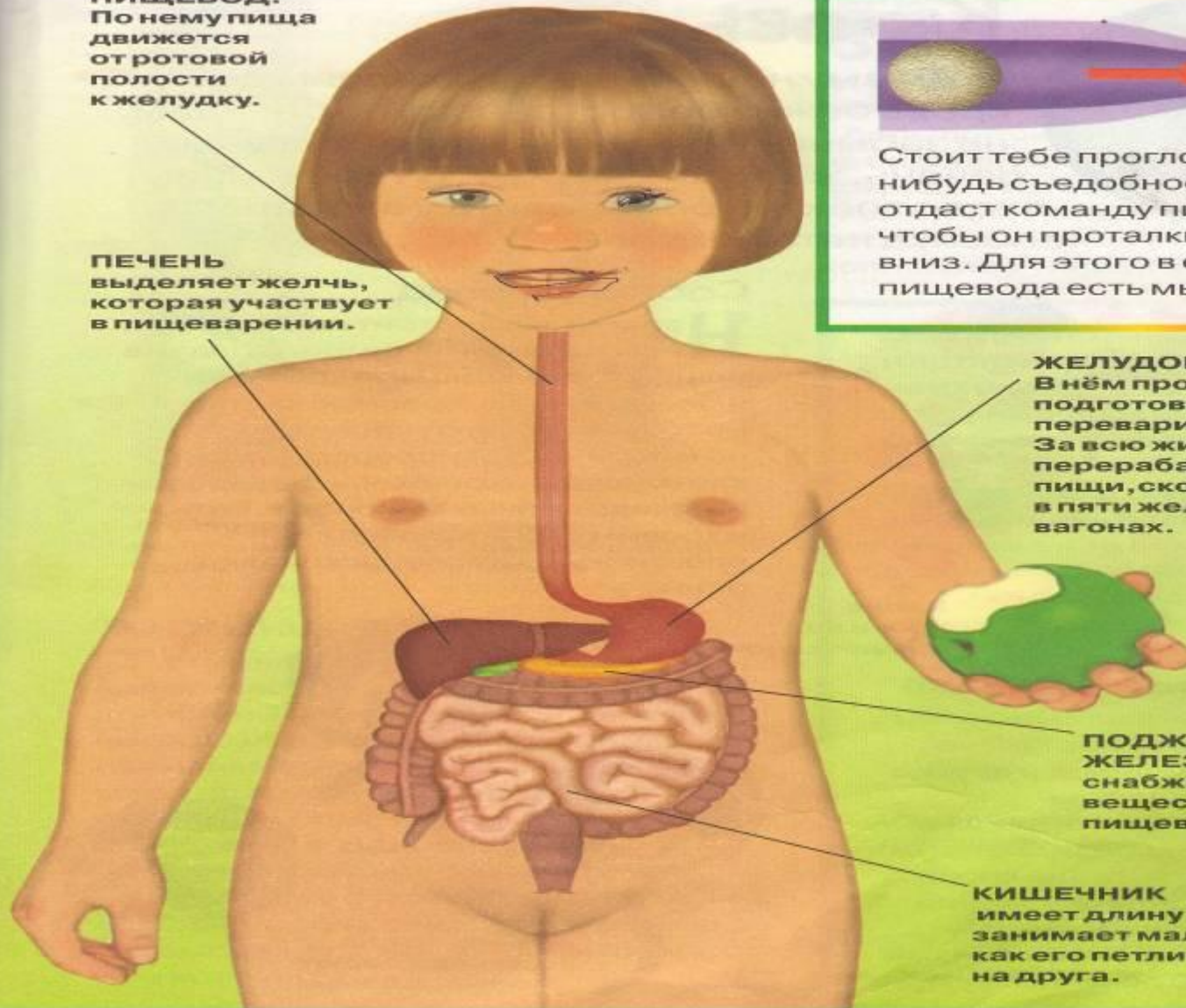


Стоит тебе проглотить что-нибудь съедобное, мозг отдаст команду пищеводу, чтобы он проталкивал пищу вниз. Для этого в стенках пищевода есть мышцы.

ЖЕЛУДОК.
В нём происходит подготовка к перевариванию пищи. За всю жизнь наш желудок перерабатывает столько пищи, сколько уместится в пяти железнодорожных вагонах.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА
снабжает кишечник веществами для пищеварения.

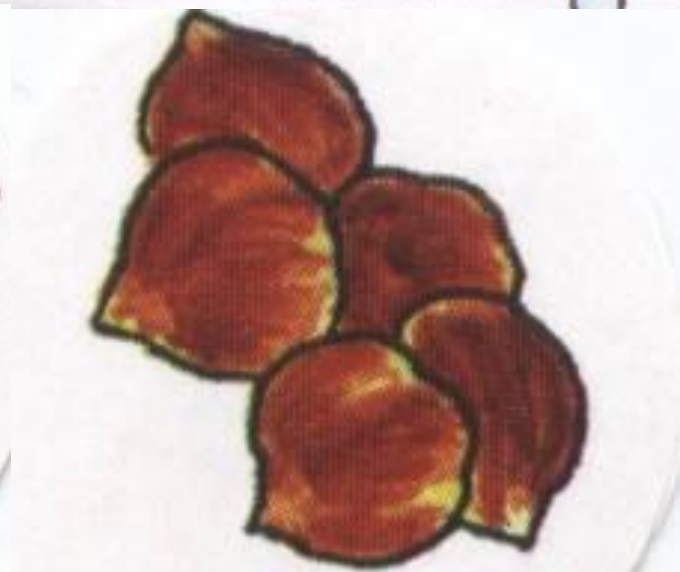
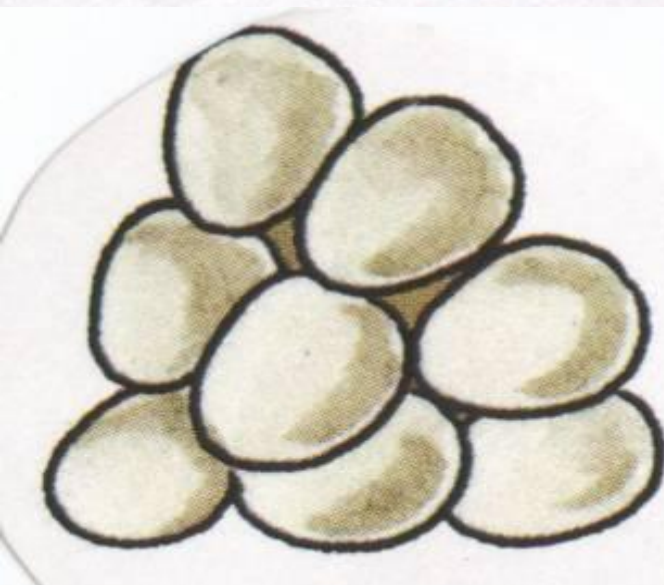
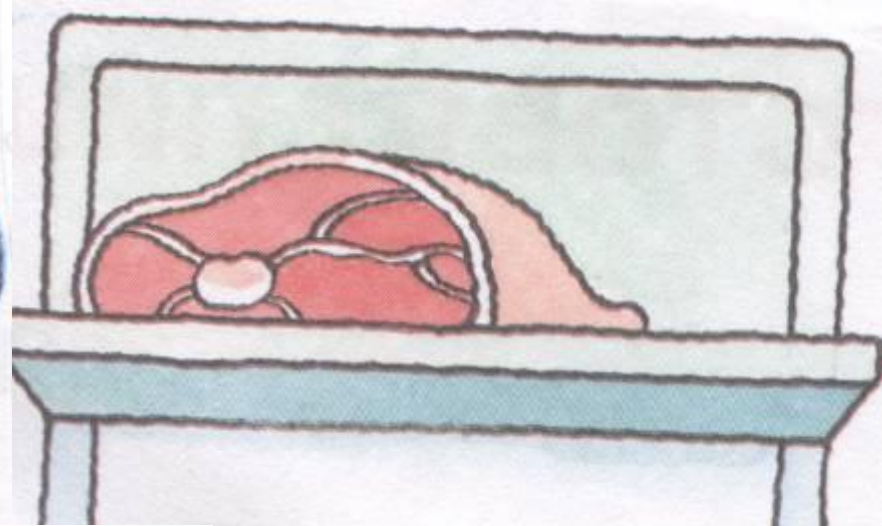
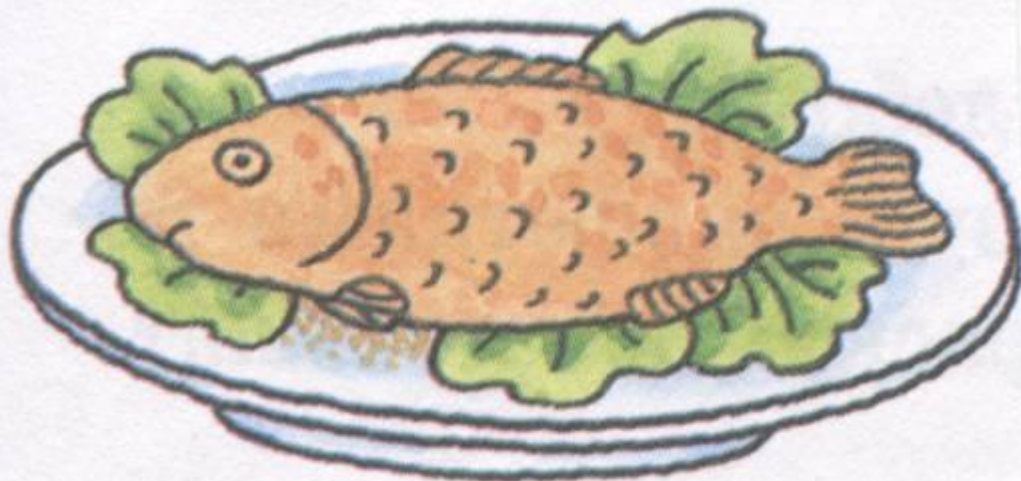
КИШЕЧНИК
имеет длину 10 метров, но занимает мало места, так как его петли уложены друг на друга.



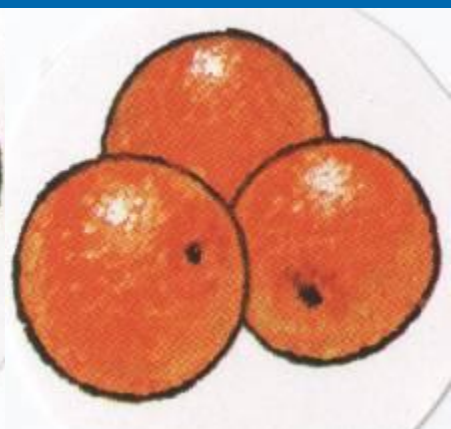
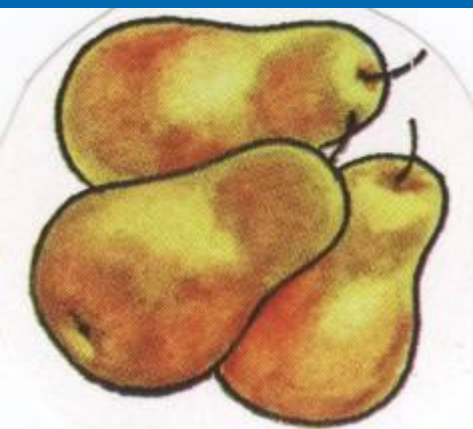
Эти продукты дают организму
энергию, чтобы двигаться,
хорошо думать, не уставать.

- Гречневая каша
- Мёд
- Геркулес
- Изюм
- Масло
- Хлеб

А эти продукты помогают строить организм,
укрепляет кости и делает его более
СИЛЬНЫМ.



Фрукты и овощи- содержат много витаминов и минеральных веществ. Они помогают организму расти и развиваться.

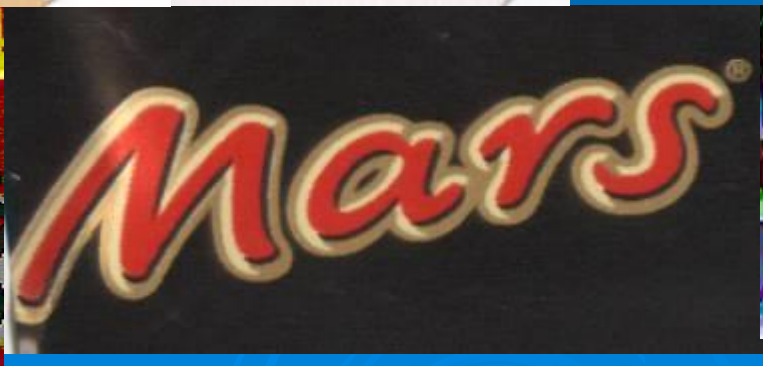


Физкультминутка- игра «Вершки-корешки»

Если мы едим подземные части растений надо присесть, если мы едим надземные части растений встать во весь рост и вытянуть руки вверх.



РАМПАКА
РАПАКА
КАПУСЬКА



Полезные продукты

- Кефир
- Морковь
- Лук
- Капуста
- Яблоко
- Геркулес

Неполезные продукты

- Чипсы
- Pepsi-кола
- Торт
- Шоколадные конфеты
- «Баунти»
- «Марс»

Правила питания

- Главное - не переедайте. Ешьте в меру.
- Питайтесь в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу с закрытым ртом, не спешите глотать.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и соленого.
- Ешьте овощи и фрукты- они настоящие хранилища витаминов.
- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Тест

- Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю.....,потому что это..... .
- Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю..... ,потому что..... .
- Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю..... потому что это..... .

