

ПОЛЕЗНАЯ АЗБУКА ПИТАНИЯ

Проблема: не всегда умеем правильно выбирать продукты для здорового питания (не знаем о пользе овощей и фруктов для организма).

Что делать? Изучать полезные свойства продуктов питания, читать дополнительную литературу.

Задачи:

Познавательные- приобретение знаний о свойствах и значении полезных продуктов питания

Воспитательные- воспитание здорового образа жизни

Развивающие- развитие коммуникативной, информационной компетентности

Введение в проект.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Вывод. Чтобы наш организм нормально существовал, его нужно кормить.

- 1 Какую пищу должен употреблять человек?
- 2 Какие полезные продукты питания вы знаете?
- 3 Почему надо есть овощи и фрукты?
- 4 А какие витамины вы знаете?

Древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму каждую неделю требуется 30 видов разнообразных продуктов.

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть

Каждый день!

Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,

И молочные сосиски,

Для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть всё, что полезно!

Легенды о продуктах

- ** В долине реки Нила сохранилась пирамида Хеопса, величайшее из каменных сооружений мира высотой 146 метров. Рабы строили эту пирамиду 20 лет. Чтобы они не болели, им каждый день давали лук и чеснок. За 20 лет было истрачено на лук и чеснок 40 тонн чистого серебра.
- ** В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром обязательно найдёшь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.
- ** Слуга одного из кавказских царей попал в немилость. И стражники приказали кормить его только одним видом пищи. Слуга сказал: « Я выбираю лимон.Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зёрна будут полезны для моего сердца, в мякоти лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду.»



ПОМІДОР



ОГУРЕЦ



Пословицы и поговорки

- ** Хлеб- всему голова.
- ** Плачь- не плачь, а есть-пить надо.
- ** Голод и волка из лесу гонит.
- ** Кисель зубов не портит.
- ** Щи да каша- пища наша.
- ** Капуста не пуста- сама летит в уста.
- ** Лук семь недугов лечит.

ВИТАМИН С

Я и нужный и отважный,
И для крови очень важный.
Влияю на иммунитет,
Ведь без меня здоровья нет.



Витамин А

Самый главный витамин-

Это братец каротин.

Без меня не сможешь ты

Видеть, слышать и расти.



щавель



помідор



Витамин Н

Если у вас меня дефицит,
Значит, отсутствует аппетит.
Не сможете вы бегать и ходить,
В больницу можно даже угодить.



помідор

**Что нужно делать, если началась
эпидемия гриппа?**

**Каждый день нужно
есть лук и чеснок.**

**У вашего одноклассника сильный
насморк. Помогите ему
вылечиться.**

**Лучшее средство от
насморка- сок
свёклы и моркови.**

**У Оли плохой аппетит. Что ей
делать?**

**Надо есть побольше
гороха, бобов и
помидоры.**

Это интересно

- ** ЯБЛОКИ помогают сосредоточиться.
- ** БАНАНЫ способствуют развитию памяти.
- ** МОРКОВЬ замедляет процесс старения.
- ** КАРТОФЕЛЬ помогает сохранить работоспособность.

**Учитесь правильно и полезно
питаться!**

Желаем вам здоровья!