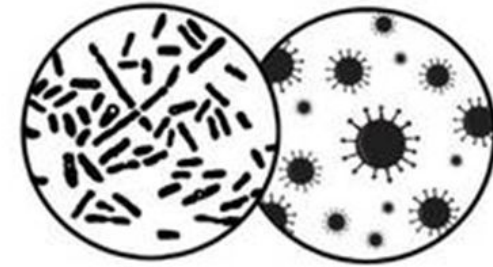




Факторы влияющие на здоровье



некачественное питание
и нездоровый образ жизни



патогенные микроорганизмы
(вирусы, бактерии, грибки и т.д.)



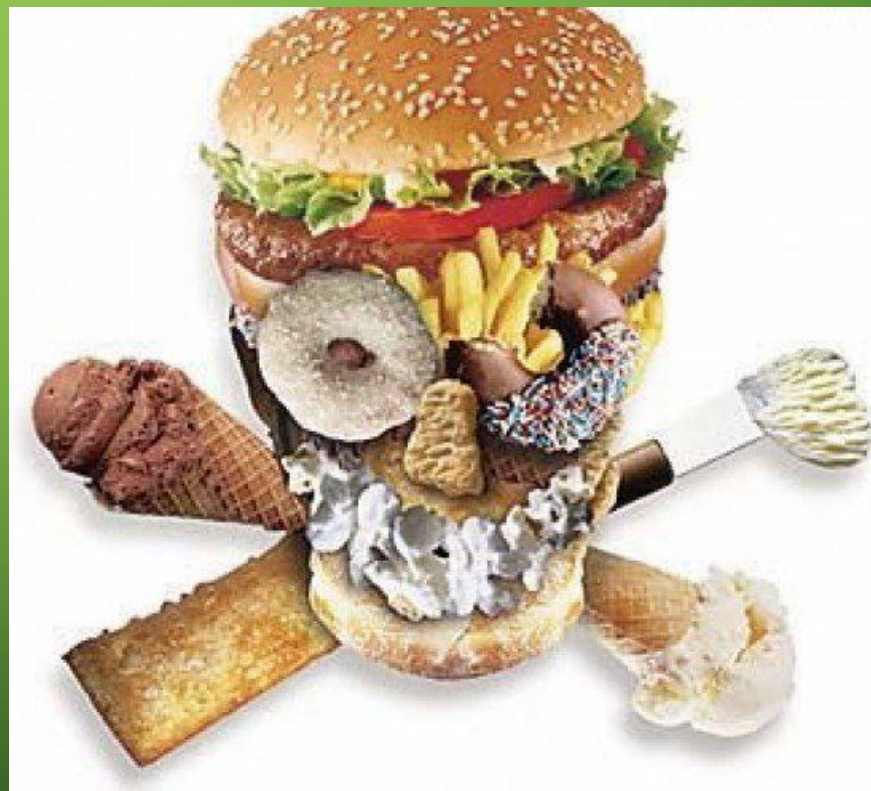
загрязненный воздух



загрязненная вода



ЕДА



Разминка	Угадай-ка	Солянка	Самые полезные
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8

КАТЕГОРИЯ «РАЗМИНКА»:

1. В здоровом теле ...

здоровый дух



КАТЕГОРИЯ «РАЗМИНКА»:

2. Голову держи в холоде ...

а ноги в тепле



КАТЕГОРИЯ «РАЗМИНКА»:

3. Заболел живот, держи ...

закрытым рот



КАТЕГОРИЯ «РАЗМИНКА»:

4. Быстрого и ловкого ...

болезнь не догонит



КАТЕГОРИЯ «РАЗМИНКА»:

***5. Землю сушит зной, а
человека ...***

болезни



КАТЕГОРИЯ «РАЗМИНКА»:

6. К слабому и болезнь ...

пристает



КАТЕГОРИЯ «РАЗМИНКА»:

7. Любящий чистоту будет

...

здоровым



КАТЕГОРИЯ «РАЗМИНКА»:

8. Кто курит табак тот ...

сам себе враг



КАТЕГОРИЯ «УГАДАЙ-КА»:

1. На жарком солнышке

подсох и рвется из стручков...



КАТЕГОРИЯ «УГАДАЙ-КА»:

***2. Уродилась я на славу, голова
бела, кудрява. Кто любит щи
— меня тащи***



КАТЕГОРИЯ «УГАДАЙ-КА»:

***3. Я рос на грядке, характер
мой гадкий: куда ни приду,
всех до слез доведу .***



КАТЕГОРИЯ «УГАДАЙ-КА»:

***4. Яркий, гладкий, налитой,
весь в обложке золотой. Не с
конфетной фабрики – из
далекой Африки***



КАТЕГОРИЯ «УГАДАЙ-КА»:

***5. Вкус у ягоды хорош, но
сорви поди-ка: куст в
колючках будто ёж, - вот и***

назван



КАТЕГОРИЯ «УГАДАЙ-КА»:

6. Маленький, горький, луку

брат



КАТЕГОРИЯ «УГАДАЙ-КА»:

***7. На сучках висят шары –
посинели от жары***



КАТЕГОРИЯ «УГАДАЙ-КА»:

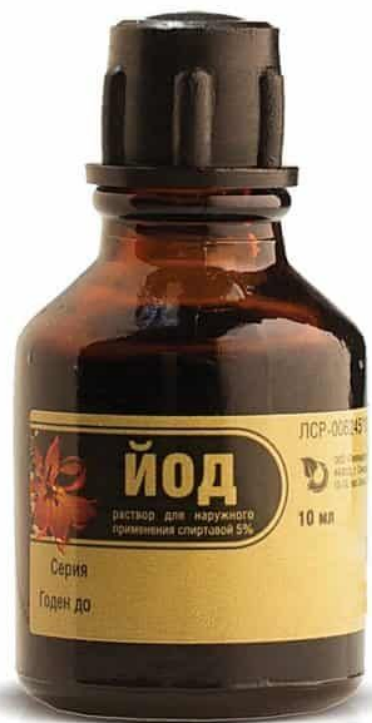
***8. Я румяную Матрешку от
подруг не оторву. Подожду,
когда Матрешка упадет сама***

в траву



КАТЕГОРИЯ «СОЛЯНКА»:

1. Чем ценна морская капустка?



ЙОД



КАТЕГОРИЯ «СОЛЯНКА»:

***2. Из чего делают рыбий
жир?***

печень трески



КАТЕГОРИЯ «СОЛЯНКА»:

3. Какое заболевание

возникает при недостатке

витамина А ?

куриная слепота



КАТЕГОРИЯ «СОЛЯНКА»:

***4. Не любител он молчать,
даже может заскучать ...***



КАТЕГОРИЯ «СОЛЯНКА»:

5. Универсальный источник энергии в организме ...



КАТЕГОРИЯ «СОЛЯНКА»:

***6. Какие каши наиболее
полезны?***



КАТЕГОРИЯ «СОЛЯНКА»:

7. Йоги уверяют: если вы, встав из-за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом



ГОЛОД

КАТЕГОРИЯ «СОЛЯНКА»:

***8. Какой хлеб полезнее –
свежий или черствый ?***

чёрствый



КАТЕГОРИЯ «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ»:

1. Основные источники

витаминов?



КАТЕГОРИЯ «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ»:

***2. Фрукт для лечения
температуры?***



КАТЕГОРИЯ «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ»:

3. Вит
котор
разруш

ВИТАМИН

С

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:
в цитрусовых,
сладком перце,
ягодах,
моркови

АСКОРБИНОВАЯ К-ТА



КАТЕГОРИЯ «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ»:

4. Назовите источники

белки

1
группа

-  мясо
-  яйца
-  рыба
-  грибы
-  баклажаны
-  бобовые
-  орехи
-  семена подсолнечника

углеводы

3
группа

-  мучное
-  хлеб
-  сахар
-  конфеты
-  варенье
-  чай
-  крупы
-  картофель
-  мёд



КАТЕГОРИЯ «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ»:

5. Упо
и фрук
при по
гемогл

ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГЕМОГЛОБИНА

Аскорбиновая кислота (витамин С). Содержится в шиповнике, облепихе, цитрусовых, петрушке и тд.



Витамин В12. Содержится в говядине, нежирном твороге, твердом сыре.

Неорганическое железо содержится в хурме, гранате и гранатовом соке, шпинате, свекле.



Продукты, содержащие железо: сушеные грибы, говяжья печень, какао, зеленая фасоль, земляника, черника и др.



Sportobzor.ru



КАТЕГОРИЯ «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ»:

6. Сок, какого растения

(овоща) с сахаром и медом –

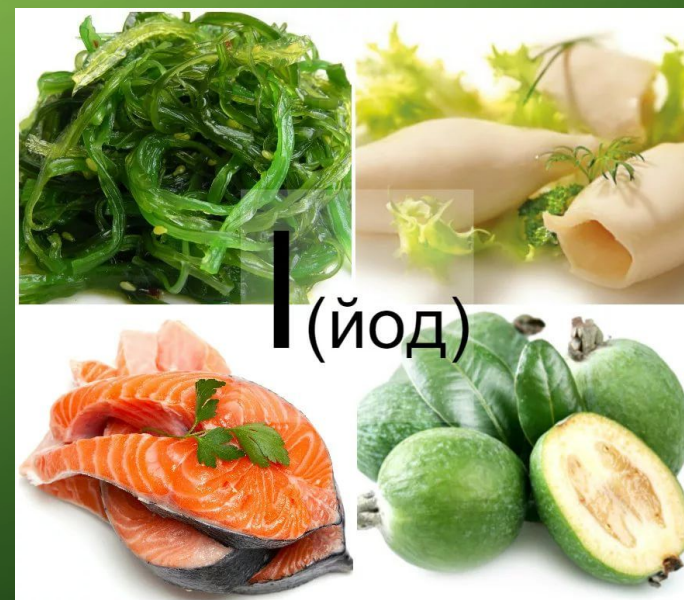
прекрасное лекарство от

кашля?



КАТЕГОРИЯ «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ»:

***7. Какие продукты
необходимо употреблять при
недостатке йода?***



КАТЕГОРИЯ «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ»:

***8. Употребление, какой
сибирской ягоды считается
полезным для улучшения
остроты зрения?***

