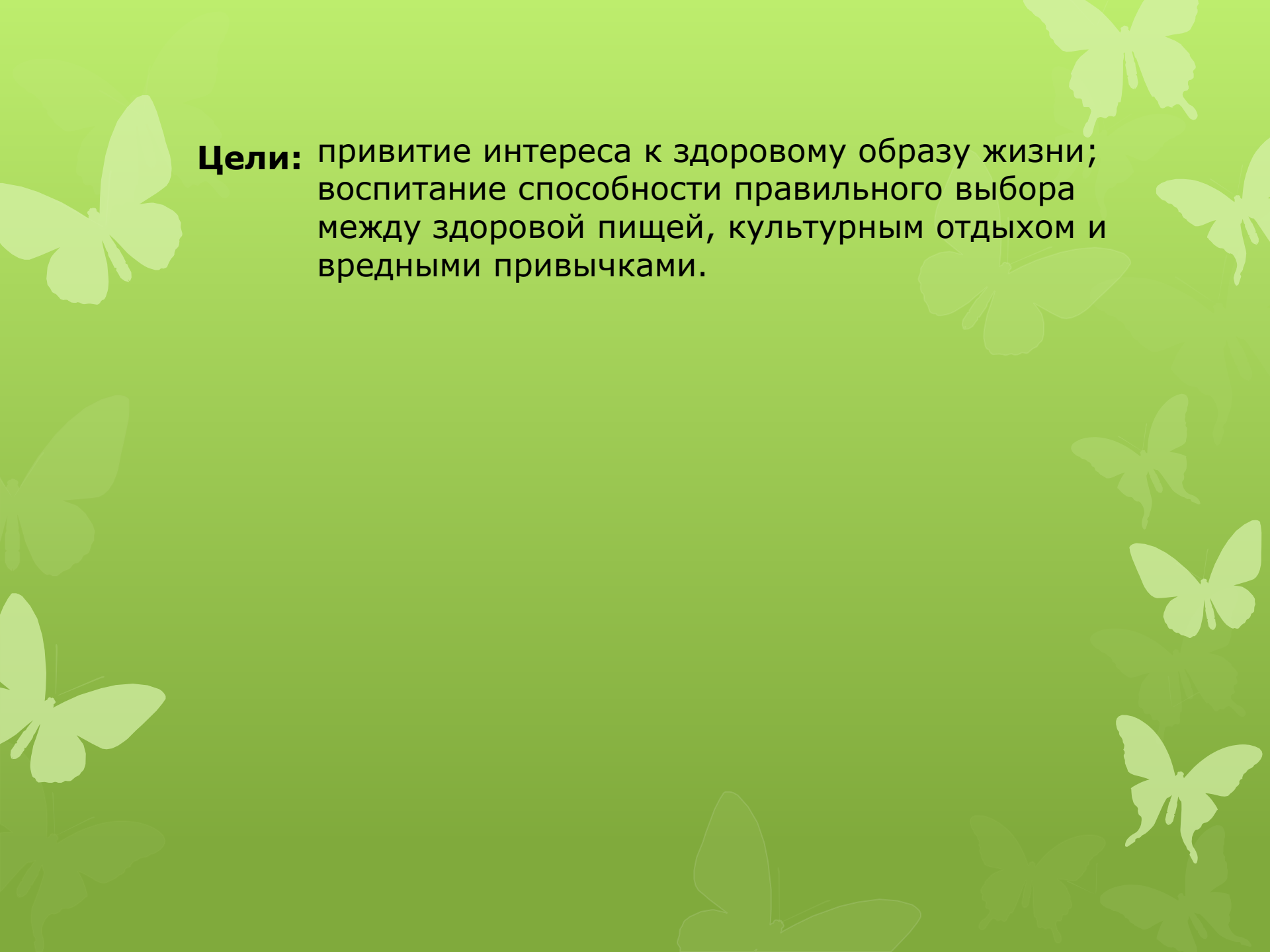


# "Сок-шоу" (акция за здоровый образ жизни)



Подготовила и провела  
воспитатель Трунова Е.С



**Цели:** привитие интереса к здоровому образу жизни; воспитание способности правильного выбора между здоровой пищей, культурным отдыхом и вредными привычками.



Здоровье – это самое главное в жизни. Это и счастье, радость, свобода, труд, спорт и общение с друзьями.  
Это – сама жизнь.

## **Питание играет важную роль:**

- ◇ в поддержании физического и психического здоровья человека;
- ◇ в обеспечении нормального эмоционального состояния.



**сахар, напитки, сладости – не содержат минеральных веществ и  
ВИТАМИНОВ**



жиры, сливочное масло, кулинарный жир, маргарин –  
следует употреблять ограниченно



овоши и фрукты – содержат минеральные вещества и  
витамины



## ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

- ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ (ИНЕРТНОСТЬ)
- УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ
- АЛКОГОЛЬ
- КУРЕНИЕ
- НЕБЛАГОПРИЯНОЕ ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ





## Игра «Полезные и вредные продукты»

На столе разложены макеты или рисунки продуктов питания, творог, жвачки, чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и т.д.



**Задание.** Разделите продукты питания: в одну сторону - безусловно вредные для организма, а в другую - **какие продукты полезны** для организма.

Наливай «Фруктовый сад» - будет со здоровьем лад!



Кто лимонад все время пьет, тот хилым и слабым растет!



Хочешь ты найти друзей? Сок «Привет» налей скореей!



А кто попивает сок – будет строен и высок!



Колу, спрайт ты часто пьешь – без зубов к врачу идешь!

# Отгадайте загадки.

Я бы съел его один – этот вкусный...



Я бы съел его за раз – тот огромный ...



В теплой солнечной долине на кустах растет



## **ВЫБЕРИТЕ СЛОВА ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

красивый  
сутулый  
сильный

ловкий  
бледный  
румяный

статный  
стройный  
толстый

крепкий  
неуклюжий  
подтянутый



# Соки



Зачитайте зеленые карточки.

Сок натуральный – продукт идеальный!

Пей сок фруктовый – будешь как  
новый!

Пей сок овощной – вовсе будешь парень  
свой!



Зачитайте красные карточки.

– Соки морковные – витамина и каротина полные!

– Соки яблочные и виноградные – и растете крепкие и ладные!

– Соки сливовые и клубничные – и здоровье у вас отличное!



Агитацию за здоровый образ жизни продолжают обладатели желтых карточек.

– Для хорошего роста соки пьют мои братья и сестры!

– Соки пить – себя любить!

– Для блондинок и брюнеток лучше сока напитокка нету!





## Капустный сок

Очень полезный овощной сок. В нем содержатся легкоусвояемые углеводы, кальций, железо, аминокислоты, витамин U. Его рекомендуется пить теплым, полоскать им рот. Употреблять капустный сок рекомендуют пару раз в день до еды.



## Морковный сок

Данный сок мало того, что очень полезный, он еще и вкусный. В его состав входит бета-каротин, калий, витамины группы В, кальций.

Пить его особенно рекомендуется людям с проблемами кожи и с плохим зрением.

Однако главное не переборщить с употреблением такого сока, слишком много бета-каротина в организме может привести к приобретению кожей оранжевого оттенка, а также увеличивается нагрузка на печень. Достаточно пить всего пол стакана этого сока в день.



## Тыквенный сок

Данный сок включает в себя достаточно большой объем полезных элементов, таких как: витамины С, Т, Е, витамины группы В, бета-каротин, кальций, калий, железо.

Тыквенный сок помогает при заболевании почек, печени. Он способствует улучшению обменных процессов в организме.

Витамин Т, имеющийся в тыквенном соке, помогает образованию тромбоцитов. Этот сок помогает от бессонницы (на ночь следует выпивать немного тыквенного сока с медом).



Какого цвета сок из зеленых яблок? *(Желтый.)*  
А березовый? *(Прозрачный.)*



Томатный? *(Красный.)*



Какого цвета сок из красного винограда? *(Розовый.)*





Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость. Энергию и достичь многолетия. Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Будьте здоровы!!!

Спасибо за внимание

