



«В стране правильного питания»





**Залог здоровья –
правильное питание!**

Полезные продукты





**Завтрак съешь сам,
обед раздели с
другом, ужин отдай
врагу.**



Какая крупа и каша получается из данных растений?

Растения

Крупа

Каша

Пшеница

Пшеничная

Пшеничная

Овес Овсяные хлопья Овсяная «Геркулес»

Гречиха

Гречка

Гречневая



Витаминные загадки

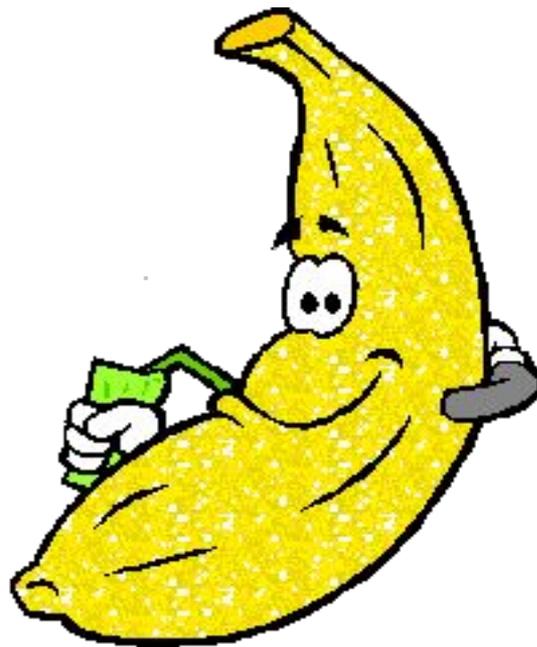


Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ...

Капуста

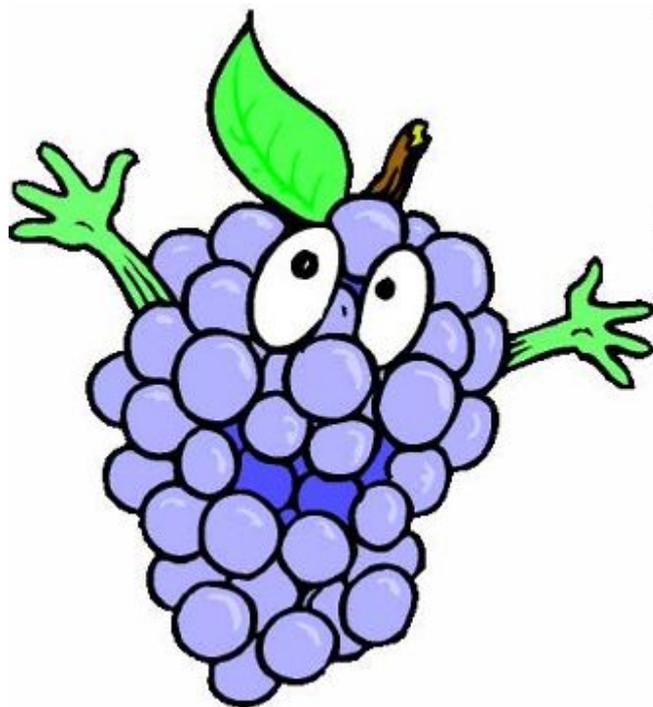


**Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растет... Банан**



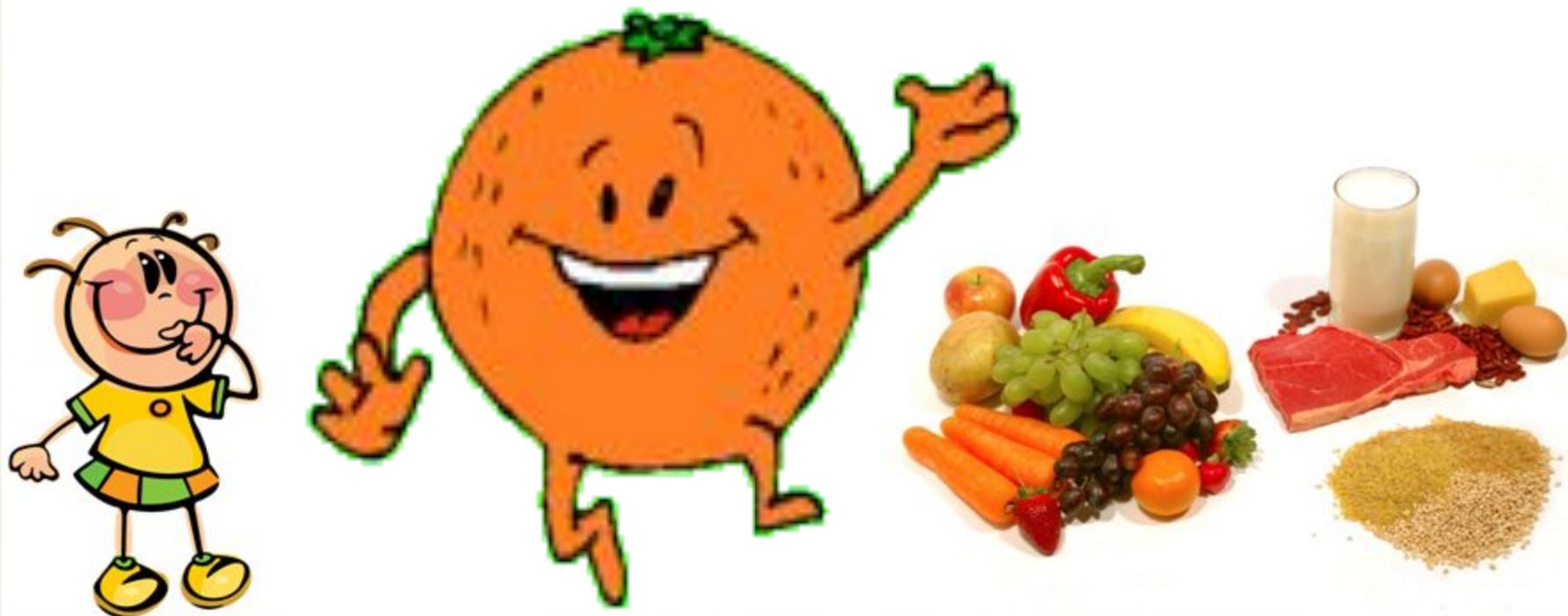
**Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ...**

Виноград



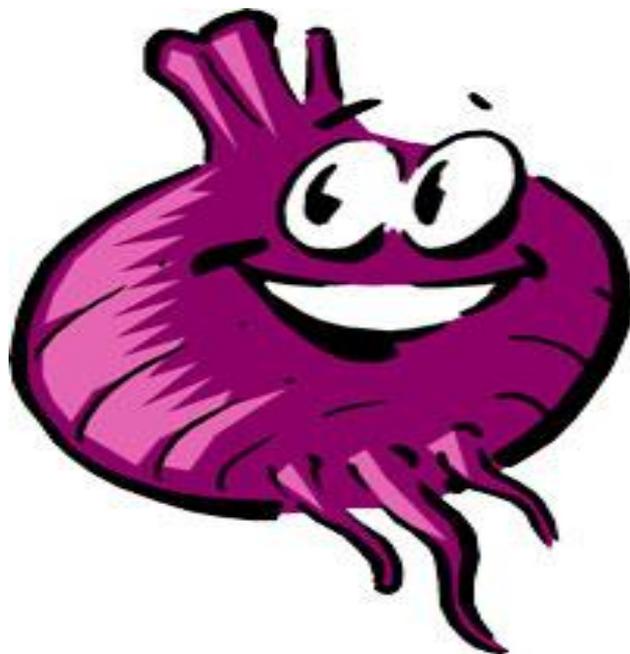
**С виду он как рыжий мяч
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин -
Это спелый ...**

Апельсин



**В землю вросло,
Сверху красно,
Посерёдке толсто,
Под конец тонко...**

Свёкла



**Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!...**

Картошка



Золотая голова – велика, тяжела.

**Золотая голова – отдохнуть
прилегла.**

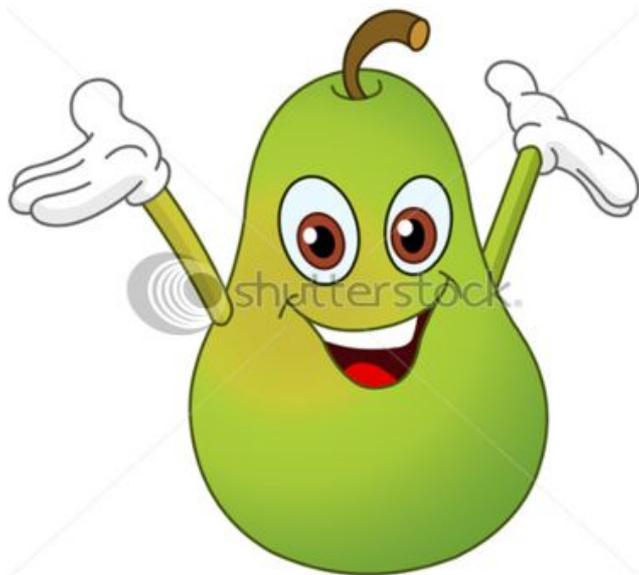
**Голова велика, только шея
тонка...**

Тыква



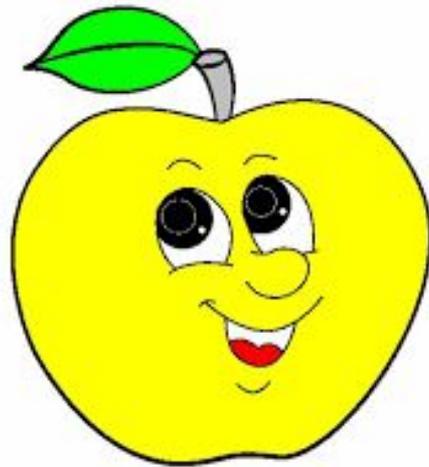
**Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ...**

Груша



**Круглое, румяное,
Оно растёт на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки...**

Яблоко



**Сорвали детишки
Синие шишки.
Шишки гладенькие,
Внутри сладенькие...**

Слива



**Хоть чином не хан,
На голове султан,
А с золотом кубышки
Запрятаны под мышками...**

Кукуруза



Долгоножка хвалится:
«Я ли не красавица?»
А всего-то – косточка,
Да красненькая кофточка...

Вишня



**Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
И зовут его ...**

ЛИМОН



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**

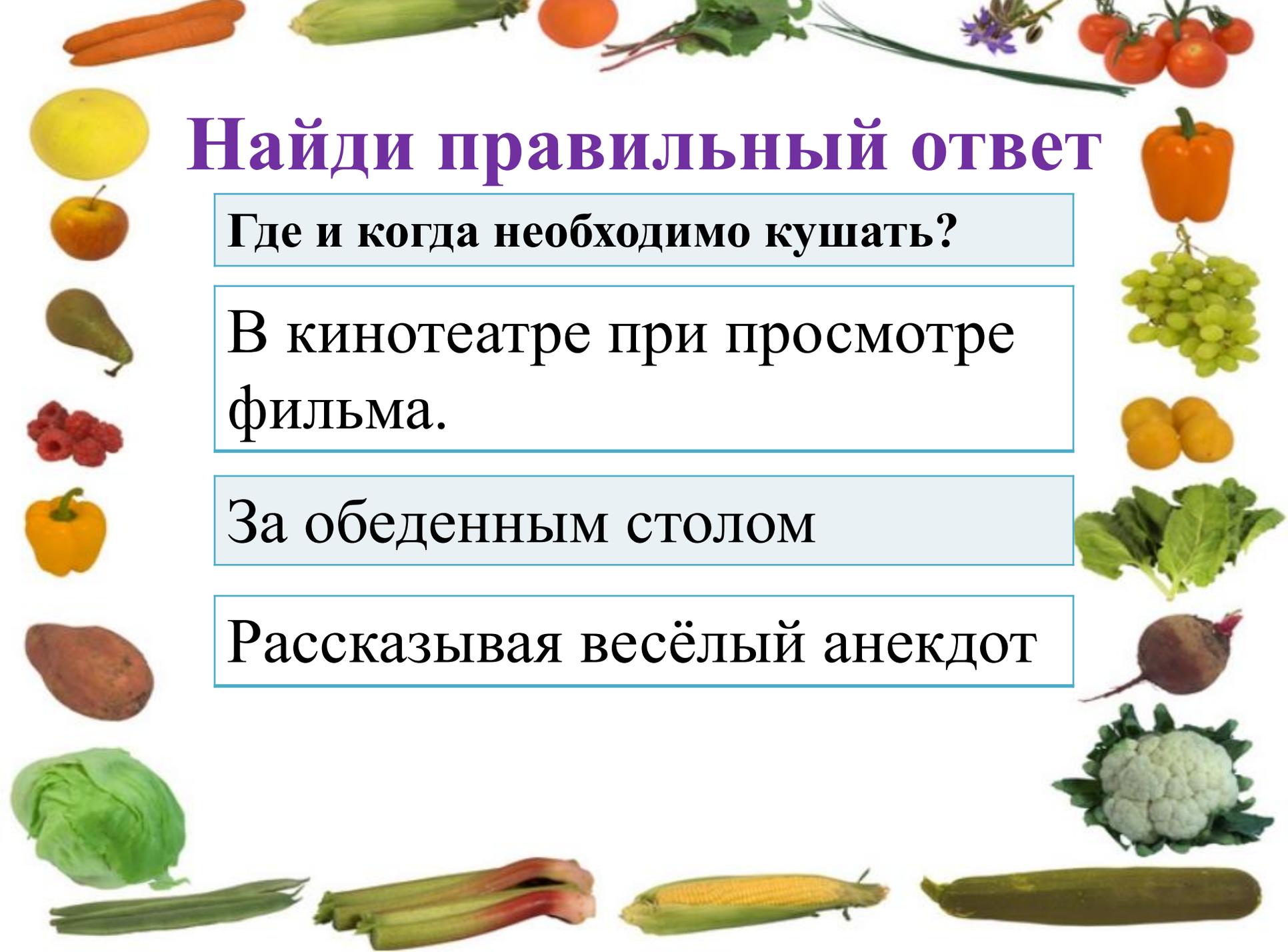


БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Соки и напитки





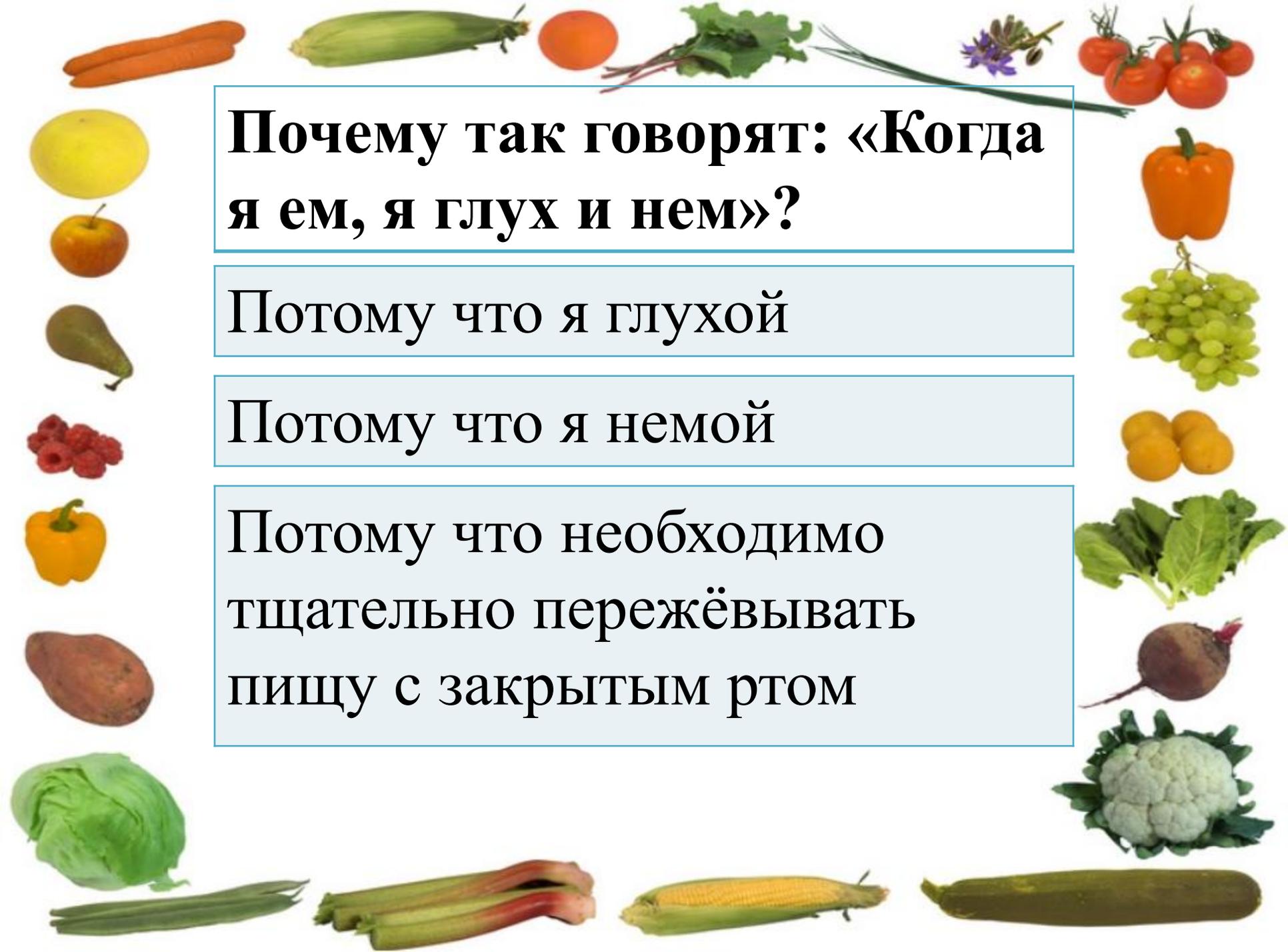
Найди правильный ответ

Где и когда необходимо кушать?

В кинотеатре при просмотре фильма.

За обеденным столом

Рассказывая весёлый анекдот

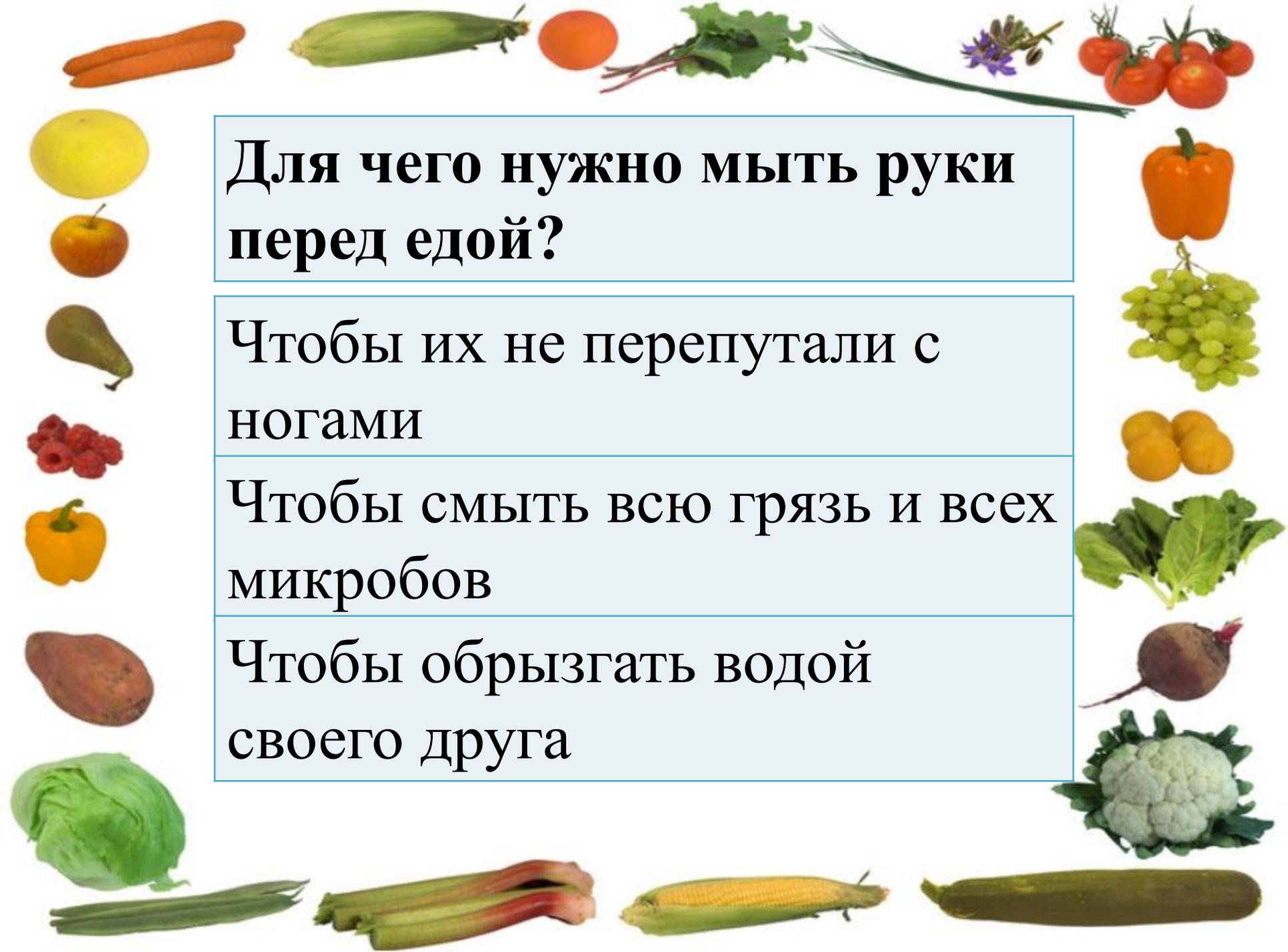


Почему так говорят: «Когда я ем, я глух и нем»?

Потому что я глухой

Потому что я немой

Потому что необходимо
тщательно пережёвывать
пищу с закрытым ртом

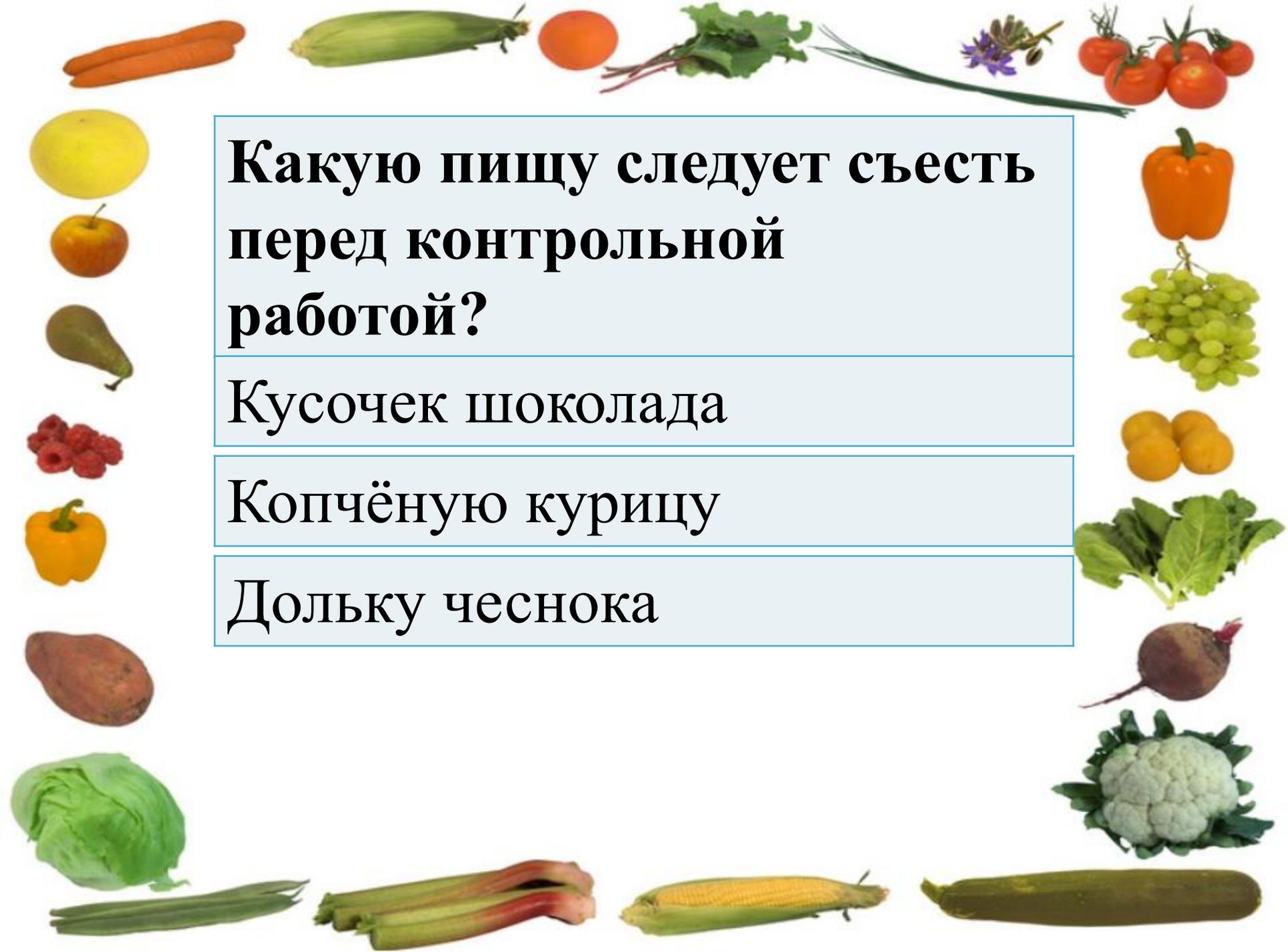


**Для чего нужно мыть руки
перед едой?**

Чтобы их не перепутали с
ногами

Чтобы смыть всю грязь и всех
микробов

Чтобы обрызгать водой
своего друга



**Какую пищу следует съесть
перед контрольной
работой?**

Кусочек шоколада

Копчённую курицу

Дольку чеснока



«Золотые правила ПИТАНИЯ»



1. Главное – не переешьте

2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

4. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой за вкусный завтрак, обед и т.д.



Спасибо за внимание!

