

**Тема занятия:  
Здоровая пицца для всей семьи.**



Подумайте и скажите,  
как вы понимаете слова  
«**Здоровая пицца**»

## Здоровая пища:

- Пища полезная для здоровья человека.

# Что мы будем делать?

**Мы  
будем**

**отвечать на вопросы**

**Ставить опыт**

**играть**

**говорить о здоровье**

# Продукты

**Полезные продукты**

**Какие продукты называют полезными?**

**Это те продукты, которые приносят пользу организму**

**Вредные продукты**

**Какие продукты называют вредными?**

**Это те продукты, которые вредят нашему организму**

# Почему вредны некоторые продукты?

**Гамбургер, чипсы**

**Сухая пища,  
калорийная**

**Отсутствие  
ВИТАМИНОВ  
(усилители вкуса)**

**Много  
канцерогенов  
(E621, E521)**



# Почему полезны некоторые продукты?

Фрукты, овощи, ягоды



**МНОГО  
ВИТАМИНОВ**



**богаты  
клетчаткой**



**Выводят  
ядовитые  
вещества из  
организма**

**Поставим опыт**



**будем играть.**

# Выбери полезные продукты

Малина. Клубника. Творог. Мясо.  
Гамбургер. Молоко. Чипсы. Яблоки.  
Пепси-кола. Конфеты. Сахар. Жирная  
колбаса.

## Подумайте, почему люди болеют?

- *Не следят за здоровьем;*
- *Много кушают жирной пищи;*
- *Курят;*
- *Пьют спиртные напитки.*

## Что нужно, чтобы быть здоровым?

- *Надо правильно питаться;*
- *Вести здоровый образ жизни;*
- *Заниматься спортом.*

# Полезны для здоровья:



**спорт**



**занятия  
физкультуры**

**активный  
отдых**

# Что мы делали?

Отвечали на вопросы

Ставили опыт

Мы играли

говорили о здоровье