

# Здоровая пища для всей семьи.



# Беседа по теме.

- \* Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться
- \* Нужно выполнять 2 условия: умеренность и разнообразие.
- \* -Что означает «умеренность»?
- \* Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Передать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.
- \* -Что значит «разнообразие»?
- \* Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.
- \* Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать(мед, гречка, геркулес, изюм) Другие помогают строить организм и сделать его более сильным(творог, рыба, яйца, мясо, орехи) А третьи-фрукты и овощи содержат много витаминов, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зеленб, капуста, морковь, бананы).
- \* **Какие из продуктов больше всего любят в вашей семье?**



# Игра «Угадай-ка»

- \* Молоко-такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?
- \* А вспомните некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:
- \* 1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется...
- \* 2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета-...
- \* 3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа 2, то получится...
- \* 4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится...

# Это интересно!

- \* Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин»,
- \* Содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита «жизнь» с «амин», получилось слово витамин. Детям 4-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.



# Доктор Здоровая Пицца даёт нам советы:

- \* 1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
- \* 2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
- \* 3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- \* 4. Овощи и фрукты-полезные продукты.
- \* 5. Когда готовите пищу, бросайте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности.
- \* Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.



# Проведение опыта.

- \* Как определить, жирная ли пища? Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т.д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.



# Золотые правила питания:

- \* -Главное-не переедайте.
- \* -Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- \* -Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- \* -Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.





Файл

Главная

Вставка

Дизайн

Переходы

Анимация

Показ слайдов

Рецензирование

Вид

Acrobat

Формат

Вставить

Буфер обмена

Вырезать

Копировать

Формат по образцу

Создать слайд

Слайды

Макет

Восстановить

Раздел

Candara (Основн) 24

Шрифт

Ж К Ч S abc AV Aa A

Абзац

Направление текста

Выровнять текст

Преобразовать в SmartArt

Слайды

Структура

X

5

### Это интересно!

Слова «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещества «витамины» содержатся в оболочке рисового зерна, жизненно необходима. Словом латинского слова «вита» означает «жизнь», получилось слово «витамины». Дети 4-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.



6

### Доктор Здоровая Пицца даёт нам советы:

1. Водерживайте жирной пиццы.
2. Осторожьтесь очень острой и кислой.
3. Сладостей пиццы, в жаренье одно.
4. Овощи и фрукти-овощные продукты.
5. Когда готовите пиццу, бравите в ней маленько любви, чуточку добра, капельку радости, кусочек нежности.
6. Эти витамины придут необыкновенный вкус любой пиццы и принесут здоровье.



7

### Проведение опыта.

Как определить, жирна ли пицца? Если на большом листе равной площади: кусочек хлеба, хлеба, хлеба и т.д. Сравнительно часть положить на лист бумаги. Через 10 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.



8

### Золотые правила питания:

# Золотые правила

- \* - Главное-не переедайте.
- \* - Ешьте в одно и то же время пиццу, которая легко усваивается.