

# Тема беседы:

# Здоровье и питание



**Питание – это то,  
что мы едим  
каждый день.**



Одни продукты  
дают организму силу,  
чтобы двигаться,  
хорошо думать, не  
уставать.

**Другие продукты  
укрепляют наш  
организм, делают  
его более сильным.**

Все продукты содержат  
питательные вещества:

**белки, жиры,**

которые **углеводы,**

формируют наш организм

Витамины – это вещества,  
необходимые  
организму человека.



Витамин**А**

помогает нам  
расти, хорошо  
видеть.



A





Витамин **В**  
делает нас  
сильными,  
улучшает  
аппетит,  
укрепляет нашу  
нервную



**B**



# Витамин С

помогает нам  
справляться с  
болезнями.



C



Витамин **Д**

укрепляет зубы,  
кости.



D



# ИГРА

## «Угадай где какой ВИТАМИН»



А

В

С

Д





**Жвачка** содержит  
подсластители,  
красители,  
ароматизаторы,  
вредит зубам и  
желудку.

# Чипсы и сухарики

из-за большого  
количества в них жиров,  
приправ, соли,  
вызывают ожирение.

**Напитки** содержат  
ароматизаторы,  
красители, подсластители,  
вызывают боли в желудке,  
разрушают печень.

# ИГРА

**«Что укрепляет,  
а что разрушает  
здоровье?»**

**укрепляет**



**разрушает**  
**здоровье**

# ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- Хлеб всему голова.
- Кашу маслом не испортишь.
- Масло коровье кушай на здоровье.
- Щи да каша пища наша.
- Лук семь недугов лечит.
- Гречневая каша – мать наша.

# Режим

- ЭТО

количество приема пищи  
в течение суток через  
определенное время.



# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

- Питание должно быть умеренным (главное – не переедать).

## ПИТАНИЕ

- Ужинайте за 2 часа до сна.

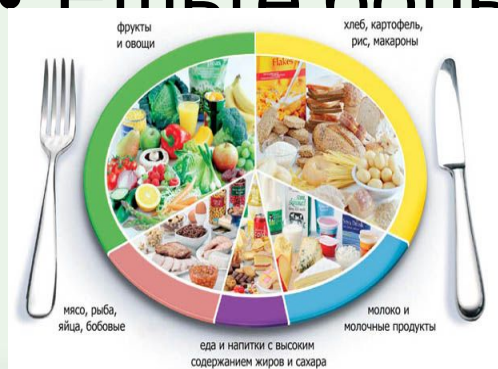
- Хорошо пережевывайте пищу.



- Не ешьте жирную, соленую, острую пищу.

- Ешьте меньше сладостей.

- Ешьте больше овощей и фруктов.





Желаю вам цвести,  
расти,  
Копить, крепить  
здоровье,  
Оно для даль  
–  
Главнейшее

