

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.

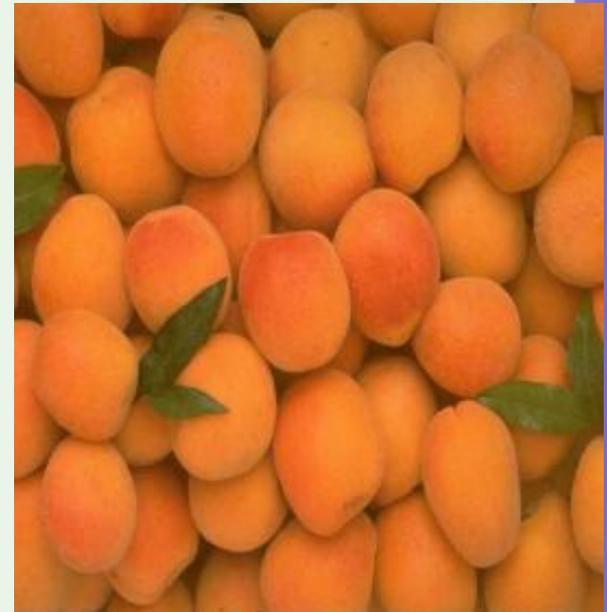


ВитаминА

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.

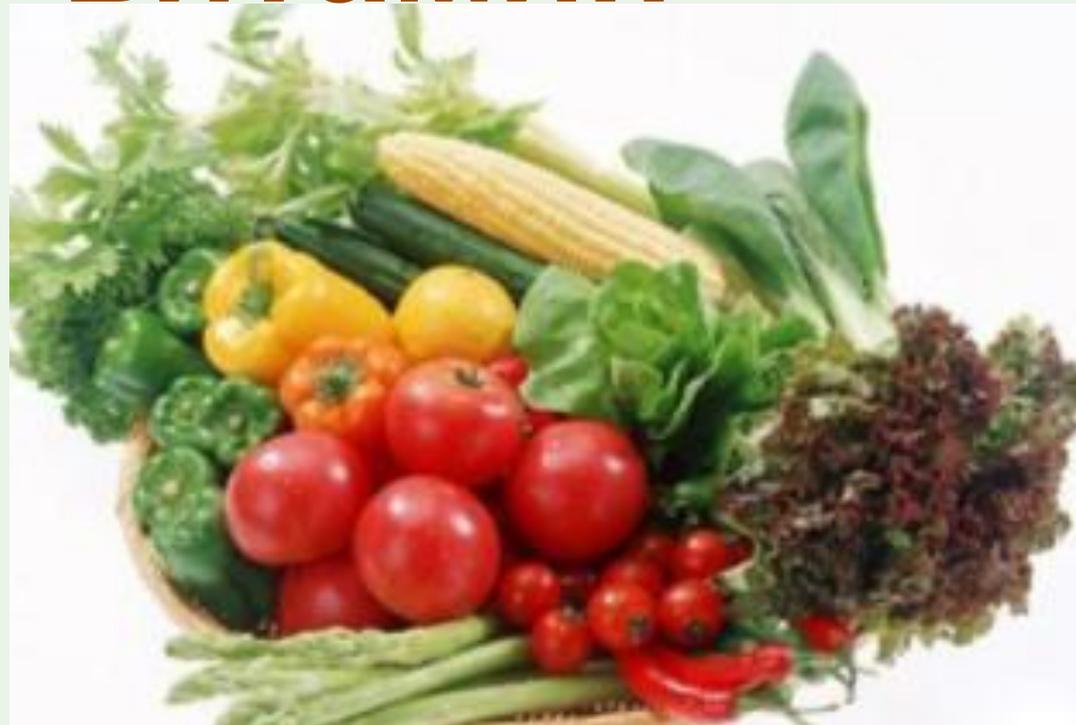


D



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?»**

**укрепля
ет**



**разрушае
т
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 дальних
–
Главнейшее

