

«В гости
к
Смешарикам!!!»



Пирамида питания.

Жиры
сладости

Питание должно
быть
разнообразным.





Нездоровый
жизнь



Чтобы быть
здоровым и
сильным нужно
правильно
питаться

А вы знаете
какие витамины
живут в
полезных
продуктах?

Где живут
витамины?

ВИТАМИН А



ВИТАМИН В



ВИТАМИН С



ВИТАМИН D





Я веселый витамин,
Не могу я быть один,
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья.
Я в морковке, в чесноке,
В рыбе я и в молоке,
Съешь меня –
И подрастешь,
Я для зрения хорош.





**Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам!**





**Земляничку ты сорвёшь –
В яголке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.**





**Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.**



Оздоровительная минутка

Игра вершки-корешки.



Тест о правильном питании.



Сколько раз в день нужно питаться?

А) 2-3 раза

Б) 4-5 раз.

В) 1 раз.



**Какие продукты находятся на первой ступени
Пирамиды питания.**



А) Соль, сахар, масло.

Б) Мясо, молоко, рыба.

В) Хлеб, макаронные изделия, крупы

**В каких продуктах находится
наибольшее количество витаминов?**

А) Конфеты, сахар.

Б) Мясо, сметана творог.

В) Фрукты, овощи, ягода.



Почему некоторые продукты называют вредными?

Потому что...

А) Они вкусные.



Б) В них находятся красители, химические добавки, большое содержание сахара.

В) Они обладают полезными свойствами.

**Какие продукты нужно употреблять
в пищу чаще всего?**



А) Сладости.

Б) Фрукты и овощи.

В) Бутерброды.

Почему полезнее всего есть сырые овощи и фрукты?

А) Они вкусно пахнут.

Б) В них больше всего витаминов.



В) Их не надо варить.

Что относится к полезным продуктам?

А) Кофе, чипсы, «Марс».

Б) Сыр, рыба, груша.

В) Торт, конфеты, сосиски.



До свидания,
до скорых встреч!

