



# Здоровая пища

Кравцун М.Г.  
учитель начальных классов МБОУ ЕСОШ №1  
станция Егорлыкская Ростовская область



Я в школе хорошо учусь.  
Я к новым знаниям стремлюсь,  
Не знаю я дурных манер,  
Ребята все берут с меня пример





Кто из вас всегда готов  
Жизнь прожить без докторов?

A vibrant assortment of fresh fruits including apples, oranges, grapes, strawberries, and pears. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a colorful and appetizing display. The colors range from bright reds and oranges to fresh greens and yellows.

Кто не хочет быть здоровым,  
Бодрым, стройным и весёлым?



Кто же любит помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны?

A vibrant assortment of fresh fruits including apples, oranges, grapes, strawberries, and pears. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a colorful and appetizing display. The colors range from bright reds and oranges to fresh greens and yellows.

Ну, а кто начнёт обед  
С пачки чипсов и конфет?

Чтобы быть  
всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и  
весёлым,  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без докторов  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп - в обед,  
А на ужин винегрет.  
Надо спортом заниматься  
И почаще улыбаться



Ну а если свой обед,  
Ты начнёшь с кулька конфет,  
Чипсы жёлтые схрустишь,  
Шоколадкой подсластишь,  
А потом на целый вечер  
К телевизору подсядешь,  
И посмотришь по порядку  
Сериалов череду,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда  
Доктора, таблетки.



Здоровые продукты  
Здоровье сохраняют,  
Здоровые продукты  
Все дети выбирают



# Молочные продукты

Творог, молоко, кефир,  
Сметана, ряженка и сыр.  
В них витамины А и В,  
А самое главное-кальций  
Нужен он очень и мне ,и тебе.  
И старым он нужен, и малым.  
Ешьте побольше продуктов



О каких молочных блюдах узнали?  
Для чего они нужны?



# Мясные продукты



Мы с детства любим колбаску  
молочную,

Сосиски, сардельки, котлетки из мяса.

Блюда мясные – они, между прочим,

Помогают наращивать мышечную  
массу

Кто не ест мяса – раздражён, апатичен

И окружающим не симпатичен.

О каких мясных продуктах узнали?  
Какая от них польза человеку?





# Мучные изделия

И утром, и днём, и в обед, и на ужин  
Нам хлеба батон обязательно нужен  
Хлеб белый и чёрный, и мне что – то  
кажется,  
От бубликов вкусных никто не  
откажется  
Печенье, пирожное, пряники к чаю,  
Хлеб - это жизнь , каждый истину  
знает.

Почему полезно есть хлеб?





• Не забывайте зайти невзначай  
в сахар, конфеты, кофе и чай.  
Помните взрослые, ребята:  
сахар полезен, но только лишь в меру,  
а чтобы положить или в манную кашу,  
поможет улучшить он вашу.  
Тот, кто конфет съест большое количество,  
боли зубной будет долго он мучится.

• Какие продукты относятся к бакалее?



• Кто любит ходить в магазин?



A photograph of a bustling market stall. The stall is filled with a variety of fresh produce, including oranges, lemons, limes, pomegranates, kiwis, and leafy greens. The produce is neatly arranged on wooden crates and shelves. In the background, other market stalls and people can be seen, creating a lively atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image.

Хозяйка однажды  
С базара пришла,  
Хозяйка с базара  
Домой принесла:  
Картошку, капусту,  
Морковку, горох,  
Петрушку и свёклу

- Кто запомнил, что хозяйка принесла до  
Как одним словом назовём всё это?

С.С.



ОВОЩИ

- Как их отличить от фруктов?  
(Овощи растут на грядках)

Ср!





Ешьте больше овощей-  
Будете вы здоровей!

# Загадки





Меня, единственного в мире,  
Не просто варят, а в мундире,  
Честь мундира берегу,  
Служу всем людям, чем могу



# Картофель



Пушистый и зелёный хвост  
На грядке горделиво рос,  
Ухватился Ваня ловко,  
Вылезай на свет



Морковка



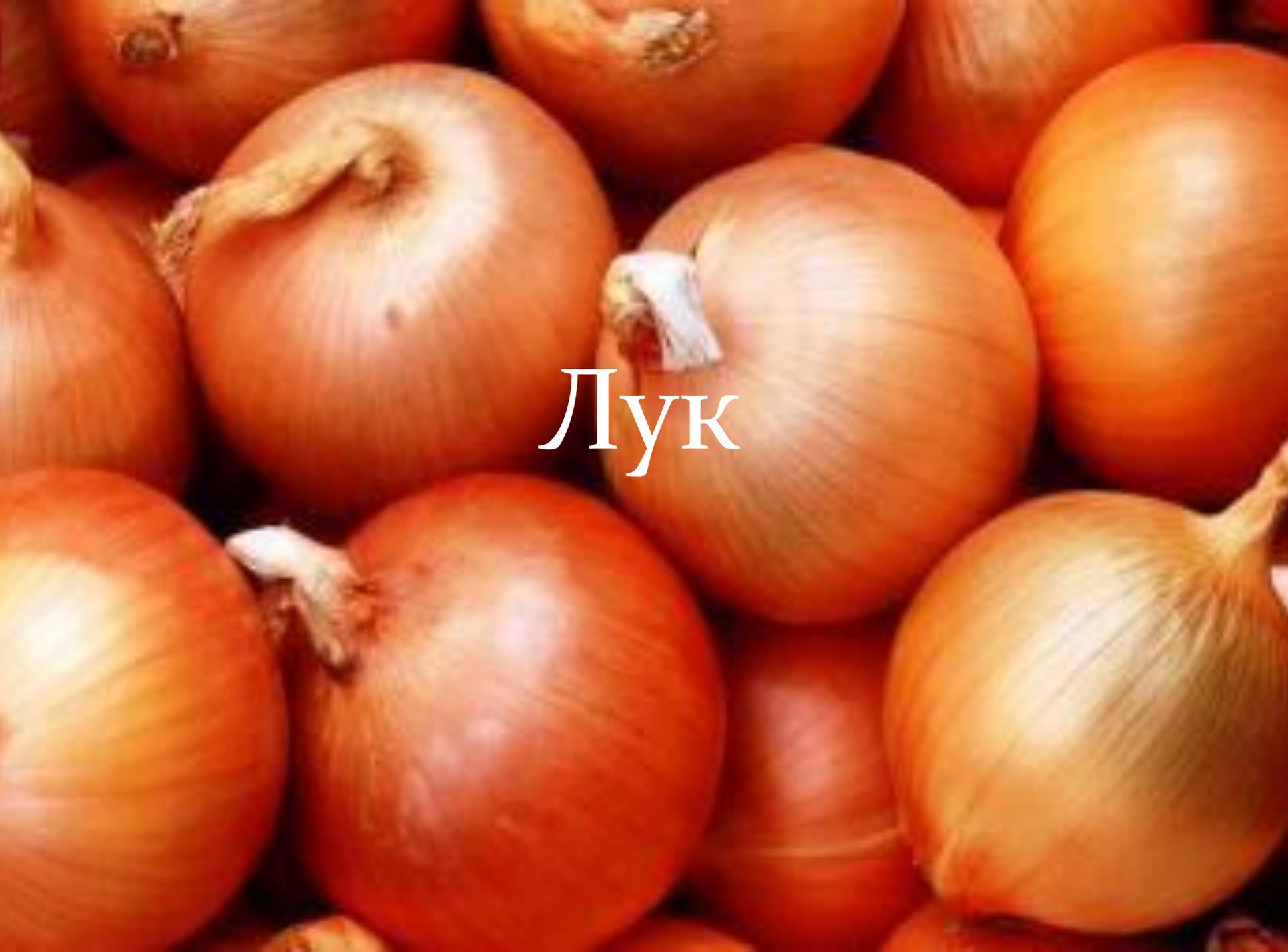
Белобока, круглолица,  
Любит вдоволь пить водицу,  
У неё листочки с хрустом,  
А зовут её

A close-up photograph of a green cabbage head, showing its characteristic crinkled leaves and dense structure. The cabbage is the central focus, surrounded by several large, overlapping leaves that exhibit a prominent vein pattern. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the vegetable.

Капуста



Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки.  
Заставил всех Егорушка  
Плакать без горюшка



Лук



Человеку нужно есть.  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтоб расти и развиваться,  
Чтобы прыгать, кувыркатся,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь