

# Питание –необходимое условие для жизни человека и животных



МОУ «Сорская СОШ№3 с углубленным  
изучением отдельных предметов»

3 класс В

Учитель: Канаева Татьяна Анатольевна

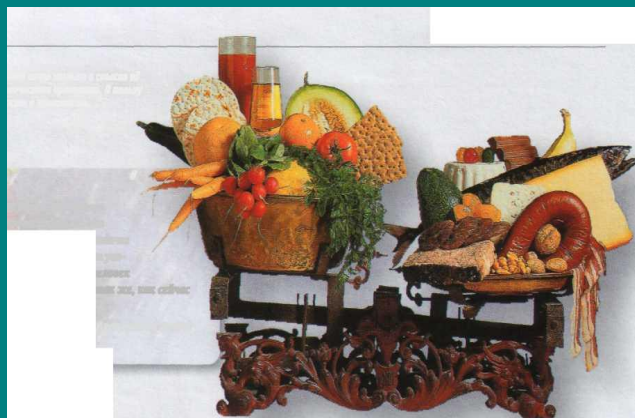
# Сотвори солнце в себе.

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляйте к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направим лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, здоровьем, теплом, светом, нежностью. Звёздочка стала большой, как солнце, и несёт тепло всем-всем. Тепло вам? Какое у вас настроение? А настроение зависит и от того, о чём мы сегодня с вами будем говорить.





**«Если хочешь быть здоров –  
Обходись без докторов.  
Пища – лекарь лишь тогда,  
Когда разнообразная она».**

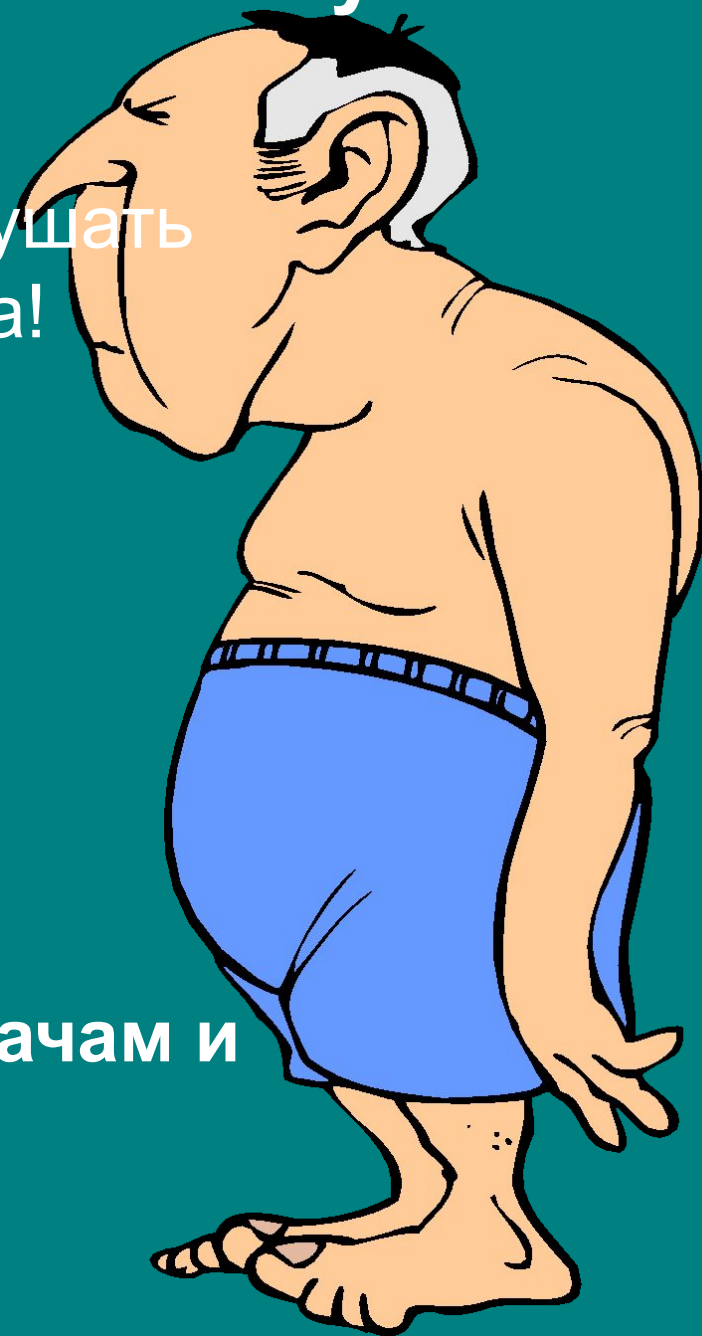


# Как заболеть и не ходить в школу!

Говорить плохие слова, не слушать  
взрослых, убежать из дома!

Не мыть руки перед едой!

Каждый день ходить по врачам и  
искать себе болезни



Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
Аккуратно одевайся,  
В школу смело отправляйся!



# Что такое жизнь?

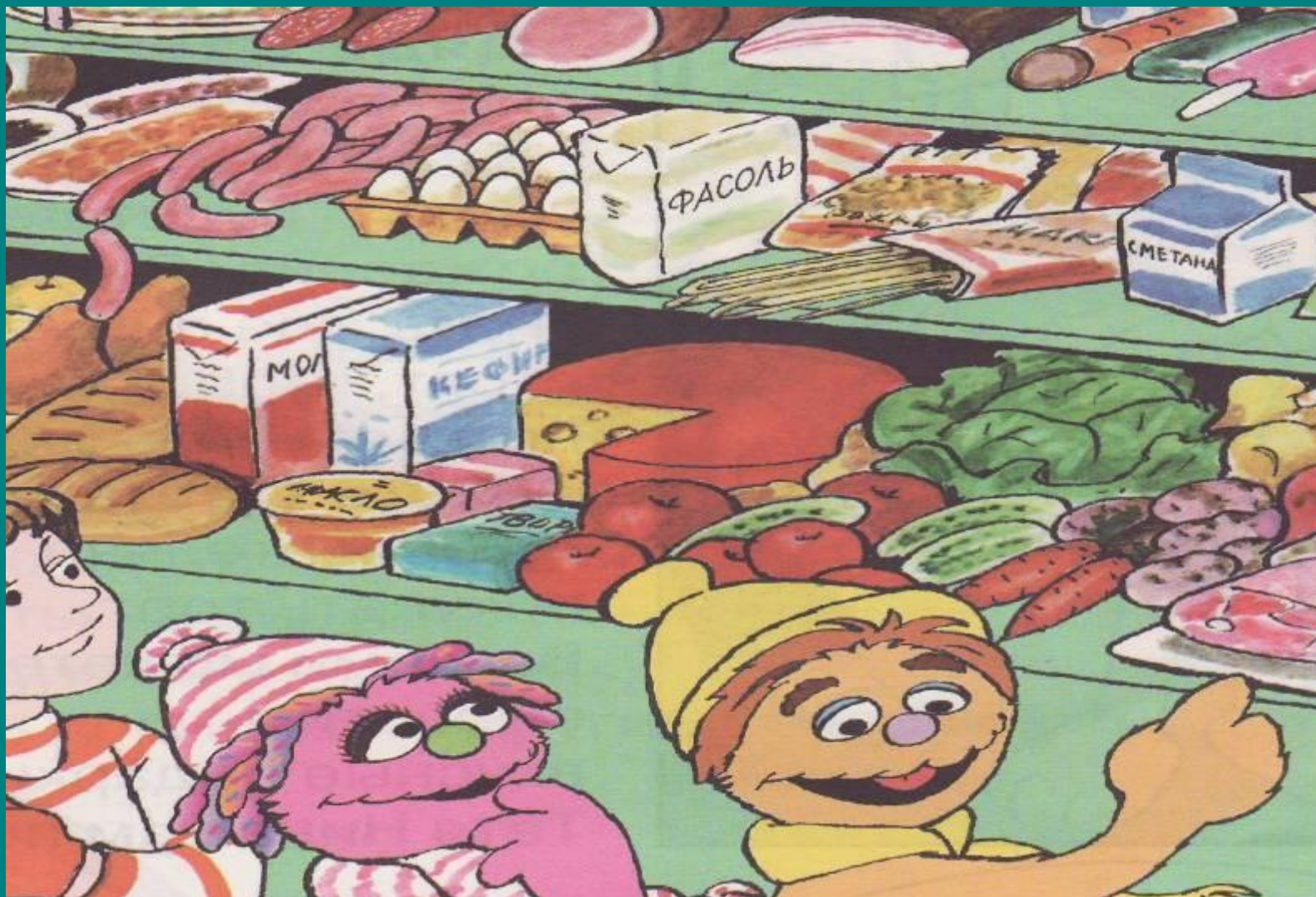


# Что такое питание?





**«МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ  
ЖИВЁМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ.»**

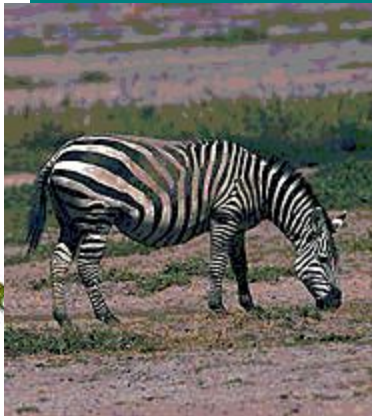




# Чем питаются животные?



Одни из них едят только растительную пищу, и называются травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.



# Другие животные питаются мясом. Это хищники.



**И только некоторые животные  
едят и мясо, и растительную  
пищу.**

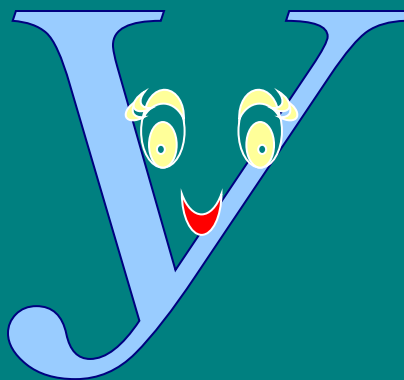
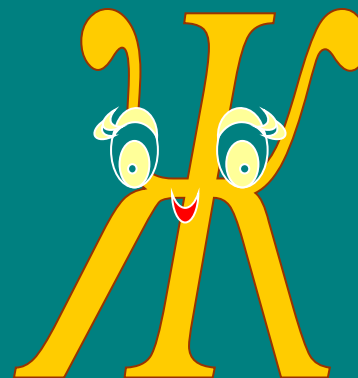
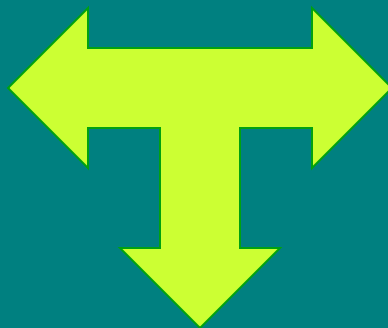


**Как видите, животные едят то, что им полезно.**

# А что ест человек?



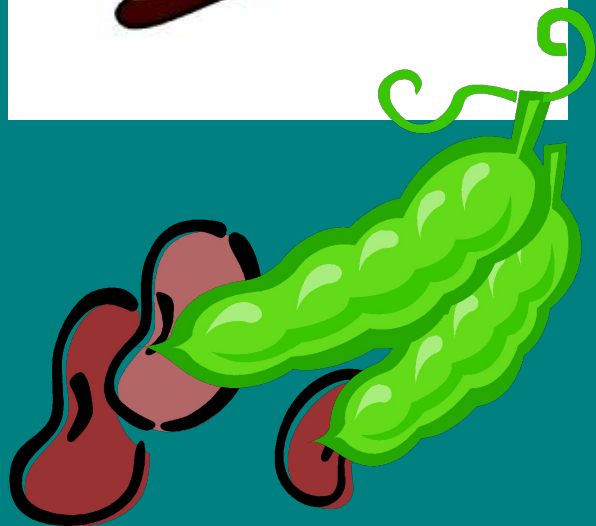
# Питательные вещества



# Питательные вещества



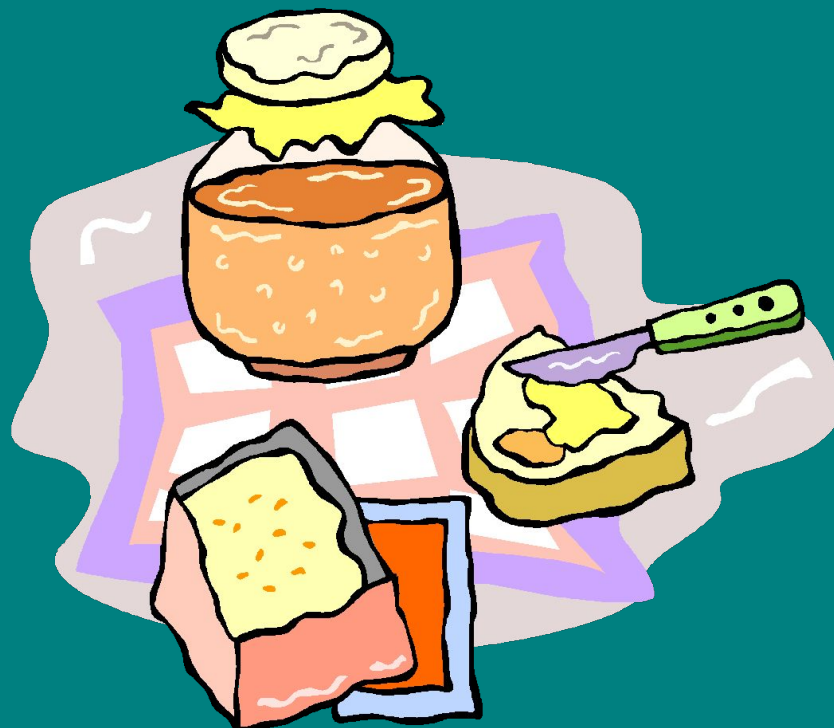
Бел



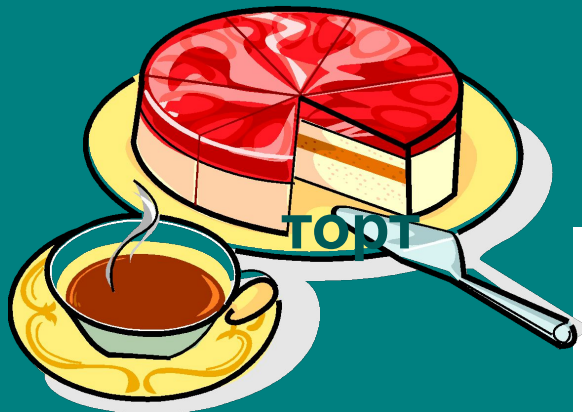


# Питательные вещества

## Жиры



# Питательные вещества



## Углеводы



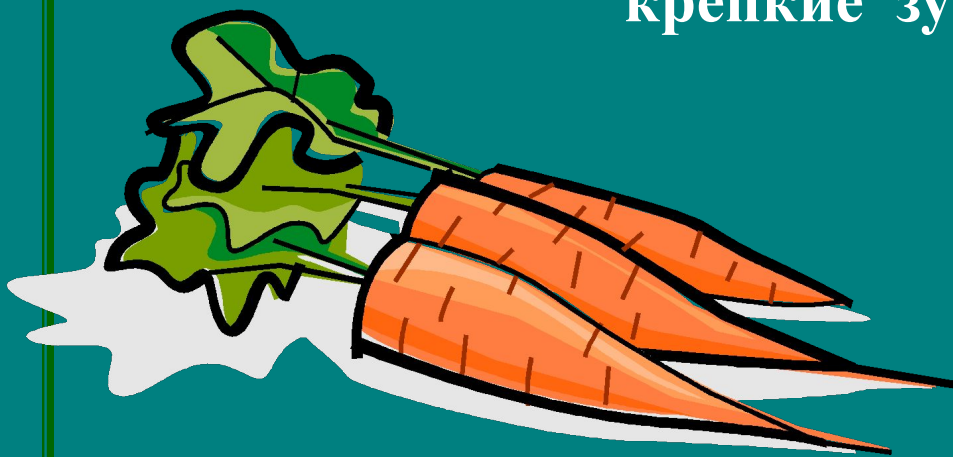
# Витамины



# Витамин

# А

Нужен, чтобы хорошо расти,  
чтобы хорошо видеть, иметь  
крепкие зубы.

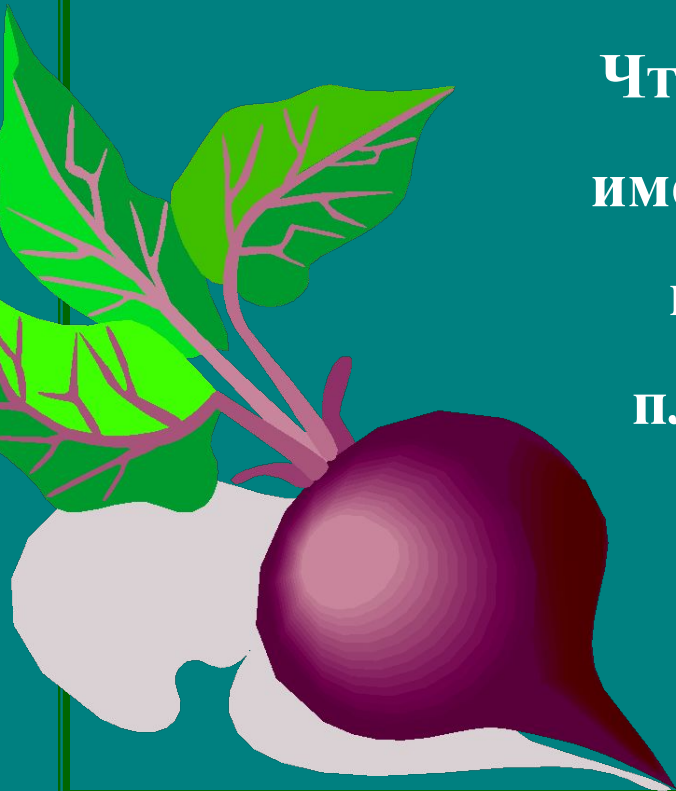


# Витамин

# Б



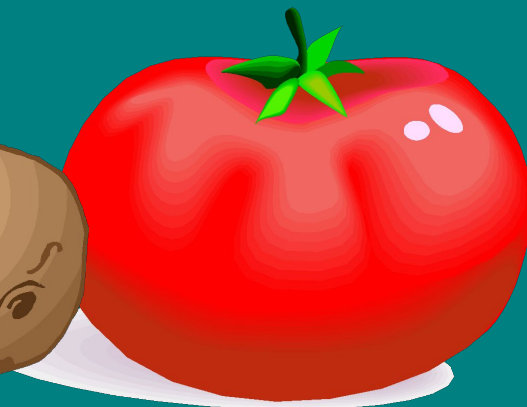
Чтобы быть сильными,  
иметь хороший аппетит,  
не огорчаться и не  
плакать по пустякам.

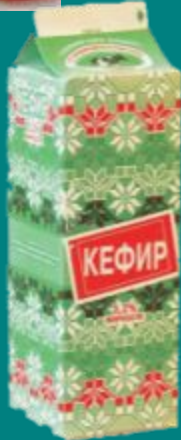
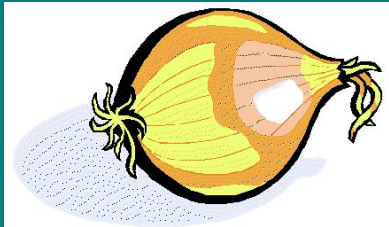


# Витамин

# С

Чтобы реже простужаться,  
быть бодрым, быстрее  
выздоровливать при болезни.





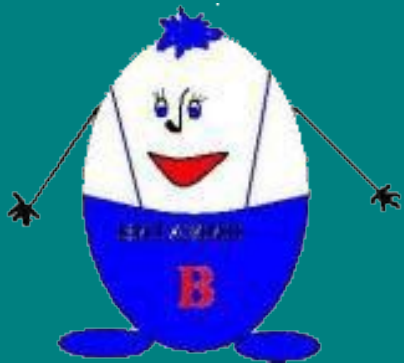
# Кладовая белочки



Жизнь диких животных



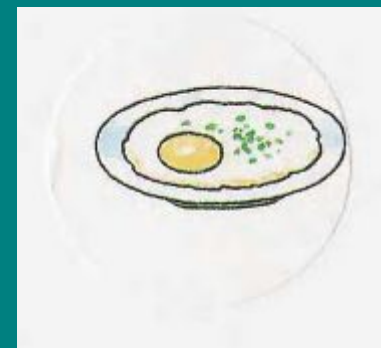
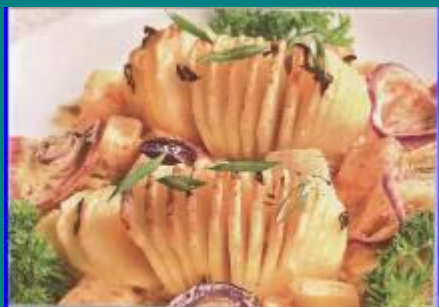




Что разрушает здоровье,  
что укрепляет?



# СОСТАВЬ МЕНЮ



# МЕНЮ

## Завтрак

1. Омлет
2. Творожок
3. Кисель
4. Булочка

## Обед

1. Салат
2. Борщ
3. Макароны с мясом
4. Слоёный пирог
5. Ягодный морс

## Полдник

Фрукты

## Ужин

1. Рыба с картофелем фри
2. Кефир
3. Булочка



# Советы Доктора Здоровая Пища



Если хочешь быть здоров,  
позабить всех докторов,  
Будь разборчивым в еде,  
чтоб не навредить себе,  
Больше фруктов, овощей, и  
орехов не жалеи,  
Меньше сахара и жира!  
Будешь стройным и  
красивым!

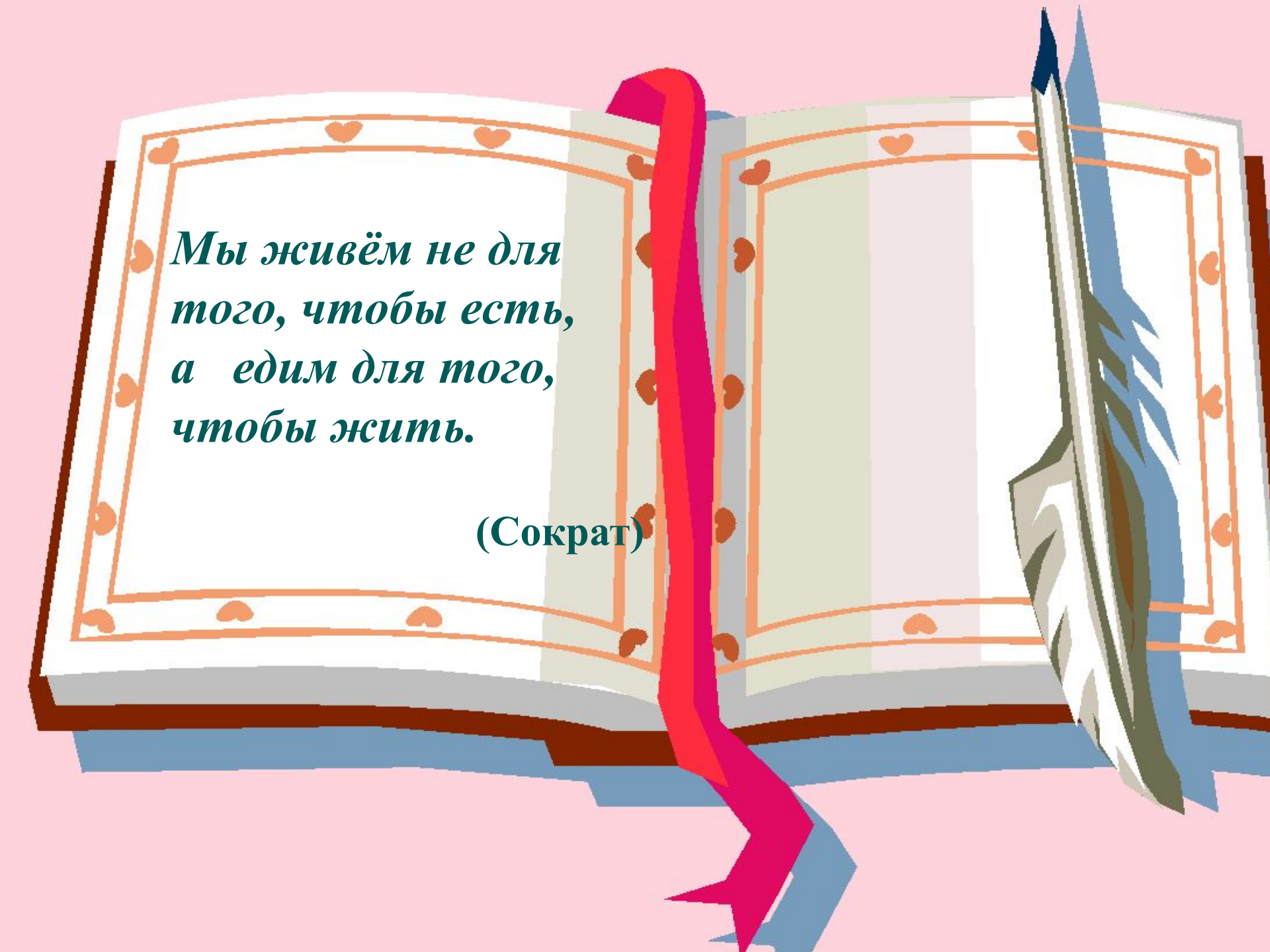
# Заповеди правильного питания

- Ешь 3-4 раза в день
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром позавтракать



1. Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с мылом.
4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.





*Мы живём не для  
того, чтобы есть,  
а едим для того,  
чтобы жить.*

*(Сократ)*



Успехов вам ребята!



*До встречи!*