

Беседа. Викторина
«Здоровый образ жизни.
Правильное питание»

Подготовила
воспитатель ГПД
гимназии № 74
Санк-Петербург
Гордеева Н.Ю.

Разминка

Плоды финиковой пальмы



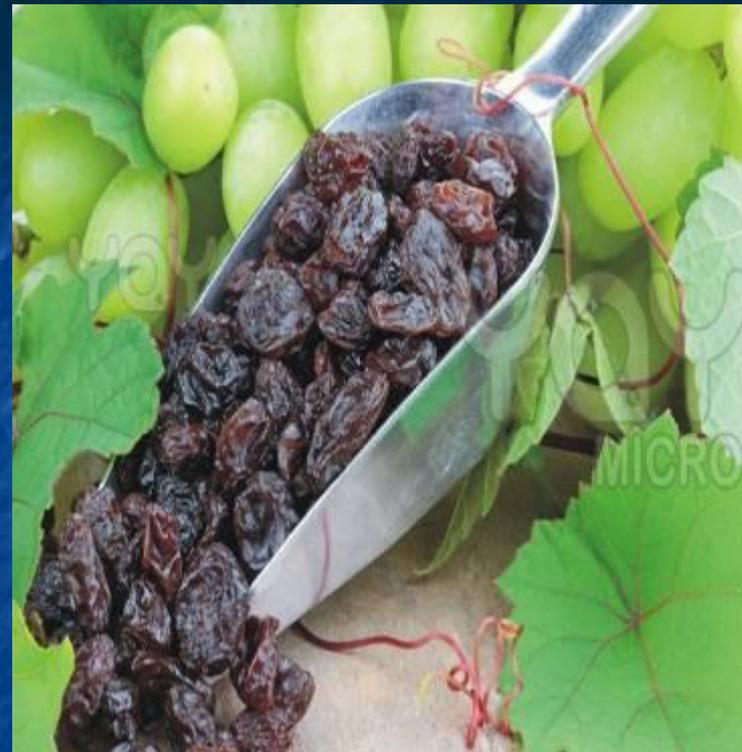
Сушеная слива



Сушеный абрикос без косточки



Сушеный виноград



Белки



Углеводы



Жиры



1 ТУР

«Деньги потерял – ничего не
потерял,
время потерял – много
потерял,
..... потерял – всё потерял»

здоровье

«Мы едим,
чтобы жить, а
не живём,
чтобы есть. »»

«В здоровом
теле –
здоровый
дух»»

«Здоровье
дороже
золота»

Что за плод американский
К нам приехал в Магадан
На макушке его бантик,
В клеточку его кафтан.



Он и сочен и душист,
А снаружи золотист.
К нам приехал этот фрукт
Из далекой Африки



Этот плод сладкий, хорош и
пригож,
На толстую бабу по форме
ПОХОЖ



Без него нам скучно всем
в новогодний праздник.
Он китайский господин,
Сочный сладкий-сладкий



Я пузатый желтый фрукт:
Кислый, но полезный.
Если горло заболит,
Прогоню хандру я вмиг



Золотистый и полезный,
Витаминный, хоть и резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... не лимон



Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-желтая на цвет,
А коса-то как букет



В огороде жёлтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нем семена.



У извилистой дорожки
Растет солнышко на ножке.
Как дозреет солнышко,
Будет горстка зернышек.



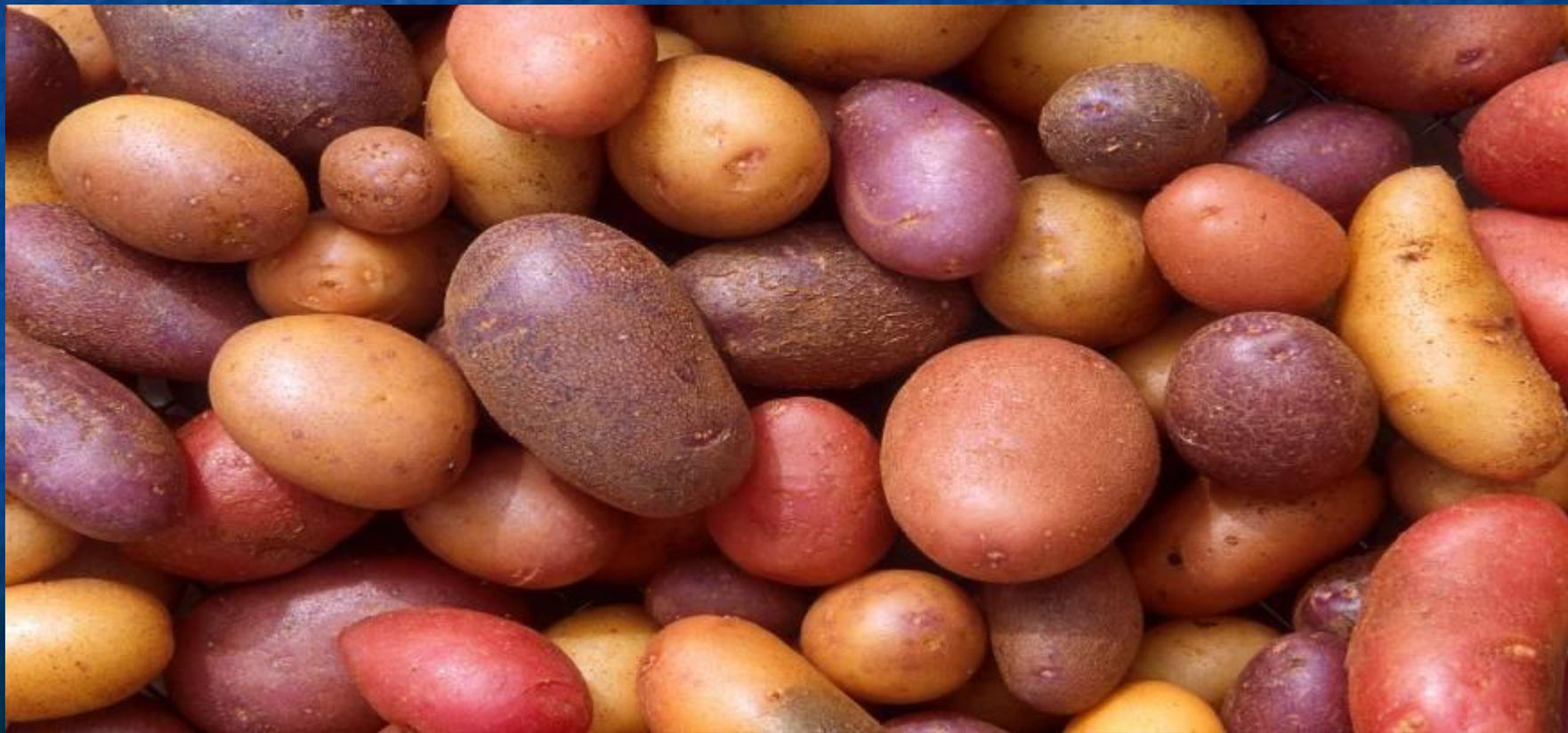
В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных.



Он кусает, только вот
Есть зубок. Но где же рот?
Белый носит сюртучок.
Что это, скажи, дружок?



Неказиста, шишковата,
Но придет на стол она –
Скажут весело ребята:
«Ну рассыпчата, вкусна!»



Витамин А



Витамины группы В



Витамин С



Витамин Д



3 ТУР- Литературный

Название категорий

1. Снотворный эффект
2. Витамин
3. Опасное угощение
4. Мучные изделия
5. Последствия неуёмного аппетита
6. Необычное применение продуктов питания

Снотворный эффект

Этот герой заснул после
прогулки по красивому
цветочному полю



Витамины

Самое «витаминное»
произведение



Опасное угощение

С помощью этого плода героиня сказки была отравлена, хотя без яда этот плод очень полезный и содержит много железа.



Мучные изделия

Героем этой сказки является изделие из муки, который очень любил путешествовать



Последствие неуемного аппетита
Герой этого произведения
не мог уйти домой из-за
проблемы выхода из
помещения



Необычное применение продуктов питания

В этой сказке невесту для
принца нашли с помощью
овоща.



ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ



Животные жиры, сладости
(употреблять умеренно)

Молочные продукты и сыры
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

Птица, мясо, рыба, яйца, орехи
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды Мечта Хозяйки) (2-3 порции ежедневно:
1 порция – примерно 1 ст.л.

Фрукты (минимум 2-4 порции ежедневно:
200 г сырых или 100г консервированных фруктов
или 30г сухофруктов)

Овощи: (минимум 3-5 порций ежедневно:
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных
или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

Хлеб, злаки, рис, макароны
(6-10 порций ежедневно:
1 порция – 1 ломтик хлеба или 1/2 стакана
сваренных макарон или риса, отдавайте
предпочтение цельнозерновым
продуктам!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**