

Тема : «Питание и здоровье».

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

-Ребята ! Кто знает что является составляющими здорового образа жизни?

-Верно! Составляющие здорового образа жизни является:

- Правильное питание.
- Занятие спортом.
- Соблюдение правил личной гигиены.
- Закаливание.
- Отказ от вредных привычек.
- Соблюдение режима дня.
- Положительные эмоции.

Если мы будем беречь наше здоровье и укреплять его , то всегда будем здоровыми.

-Давайте представим , что мы сейчас находимся в магазине ,где будем покупать продукты полезные для здоровья.

Среди них будут :

- Фрукты.
- Овощи.
- Рыба.
- Мясо.
- Молоко, творог , сыр.
- Хлеб.
- Яйца.



-Также в нашей корзине могут находиться такие продукты , как :

- Соль.
- Сахар.
- Конфет.
- Масло.

Их должно быть мало в нашем рационе . Действительно, излишнее потребление потребление соли приводит к целому ряду болезней – нарушение обмена веществ , болезни почек . Любители сахара получают нарушения обмена веществ , диабет , ожирение и кариес.



Золотые правила питания:

1. Главное – не переedayте.
2. Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу , которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу , не спешите глотать.



- 
- Какие продукты вы больше всего любите ?
 - Что содержится в овощах и фруктах?