

«САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»



ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ЕДА?



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



ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?





Продукты питания

Продукты ежедневного рациона

- Молочные продукты
- Рыба
- Мясо
- Овощи
- Фрукты
- Хлеб
- Растительное и сливочное масло

Продукты, которые можно есть ежедневно, но в небольших количествах

- Сметана
- Яйца
- Сыр
- Сосиски
- Орехи
- Ягоды

Продукты, которые надо употреблять в пищу редко

- Торт
- Газировка
- Копчёные колбасы
- Конфеты

Зелёная улица



Жёлтая

улица



Красная

улица



Подведём итоги нашего занятия

- Какие же продукты самые полезные?
- Что надо есть на завтрак? На обед? На ужин?





**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Рефлексия

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г

