«В гости к Смешарикам!!!»

Ребята, помогите мне прибраться в кладовой.
?

Пирамида питания.

Питание должно быть разнообразным.

Нездоровый рекорд

Чтобы быть здоровым и сильным нужно правильно питаться
А вы знаете какие витамины живут в полезных продуктах?

Где живут витамины?

ВИТАМИН A

ВИТАМИН B

ВИТАМИН C

ВИТАМИН D

Я веселый витамин,
Не могу я быть один,
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья.
Я в морковке, в чесноке,
В рыбе я и в молоке,
Съешь меня –
И подрастешь,
Я для зрения хорош.

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам!

Земляничку ты сорвёшь –
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

Оздоровительная минутка

Игра вершки-корешки.

Вкуснотища-то какая!!!
Помоги Нюше сделать правильный выбор.

Тест о правильном питании.

Сколько раз в день нужно питаться?

А) 2-3 раза

Б) 4-5 раз.

В)1 раз.

Какие продукты находятся на первой ступени Пирамиды питания.

А) Соль, сахар, масло.

Б) Мясо, молоко, рыба.

В) Хлеб, макаронные изделия, крупы

В каких продуктах находится наибольшее количество витаминов?

А) Конфеты, сахар.

Б) Мясо, сметана творог.

В) Фрукты, овощи, ягода.

Почему некоторые продукты называют вредными?

Потому что…

А) Они вкусные.

Б) В них находятся красители, химические добавки, большое содержание сахара.

В) Они обладают полезными свойствами.

Какие продукты нужно употреблять в пищу чаще всего?

А) Сладости.

Б) Фрукты и овощи.

В) Бутерброды.

Почему полезнее всего есть сырые овощи и фрукты?

А) Они вкусно пахнут.

Б) В них больше всего витаминов.

В) Их не надо варить.

Какое правило нужно соблюдать при приеме пищи?

А) Когда я ем – я смеюсь и машу руками.

Б) Когда я ем – я разговариваю с приятелем.

В)Когда я ем – я глух и нем.

Что относится к полезным продуктам?

А) Кофе, чипсы, «Марс».

Б) Сыр, рыба, груша.

В) Торт, конфеты, сосиски.

Главное в жизни - это здоровье.
С детства попробуйте это
понять.
Главная ценность- это
здоровье!
Его не купить, но легко
потерять.
Наши болезни расскажут потом,
Как мы живём и что мы жуём.
Спортом тело своё укрепляйте!
Пищу полезную употребляйте!

До свидания,

до скорых встреч!