

«Здоровое питание-здоровые дети!»

**Если хочешь
быть
здоровым,
правильно
питайся,
Ешь побольше
витаминов, с
болезнями не
знайся.**





Ешьте овощи и
фрукты- это
лучшие
продукты. Вас
спасут от всех
болезней .Нет
вкусней их и
полезней.

**Апельсины, мандарины,
Груши, сливы и маслины.
Огурцы, салат, петрушка
Это всё вам не игрушка.**



**Яблоки, железа кладезь,
А гранат-гемоглобин,
В киви тоже пользы много
А в морковке каротин.**

**Мы к чему ведём друзья
Чем питается семья
Это всё есть витамины,
Аскорбины, каротины,**



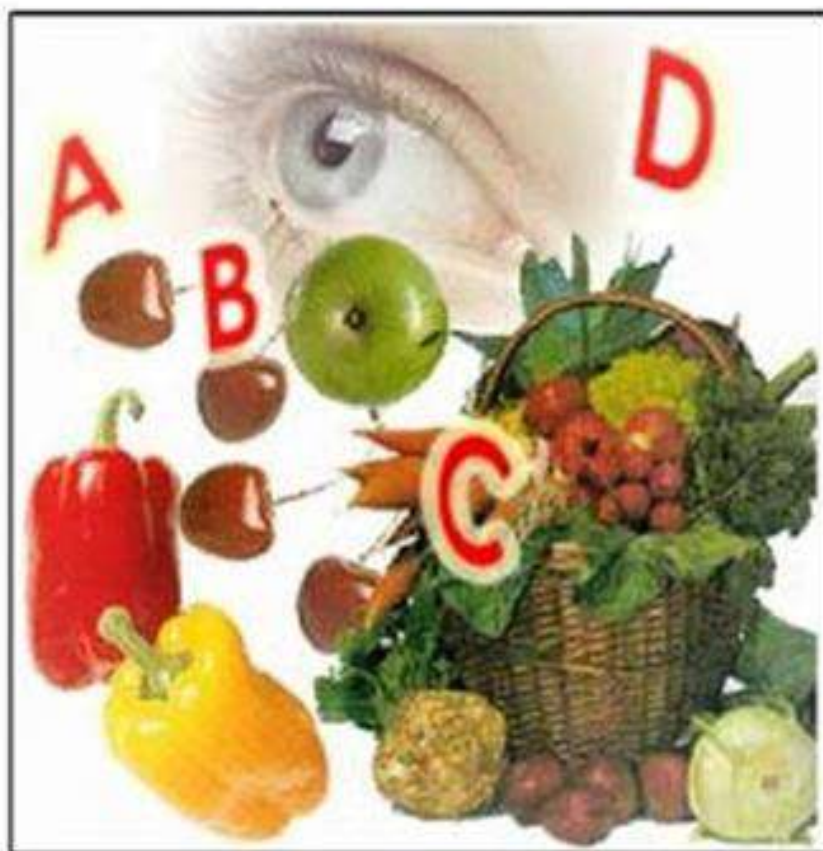
**Не бывает фруктов много,
Надо фруктов больше есть
Но при этом очень важно,
Экологию учесть.**

**Чтобы зубы не болели,
Чтоб простуда не брала,
Чтоб ангина убежала,
Не болела голова.**





ОВОЩИ



- *Растут на грядке*
- *Содержат много витаминов*
- *Подходят для приготовления разных блюд и соков*



Загадки

Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.



Всех овощей она царица,
Своей величиной гордится.
На дыню издали похожа,
На рыжий мяч большущий тоже.



Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.



Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.



И зелен, и густ на грядке
вырос куст.
Покопай немножко: под
кустом ...



Летом – в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою – в бочке,
Крепкие, соленые.



Сидит дед во сто шуб
одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.







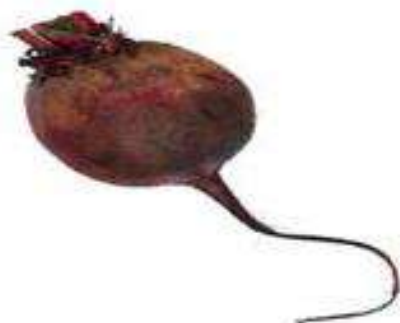
**Патиссон на вид приятен:
Невелик, красив, опрятен.
И оборочка волной...
Кабачку он брат родной!**



**Самый душистый из всех
овощей...
Но не варите с ним щей и
борщей!
Просто в салатик порежьте,
Маслом залейте и ешьте!**



**Свекла пряталась в земле —
Оказалась на столе.
Чаще ешьте винегрет-
Проживете до ста лет!**



**Ярче овоща не встретишь,
И на рынке в миг заметишь.
Продавец кричит с
задором:-
Заходи за помидором!**





**Нам картофель нужен
На обед и ужин
В супе и гарнире
В чипсах и мундире**



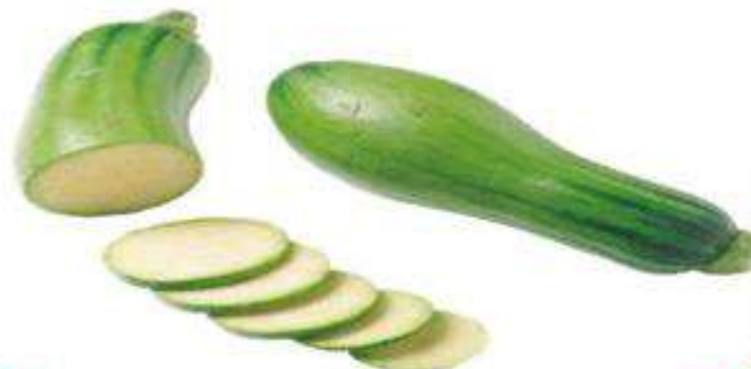
**Перец сочный, перец
сладкий
Разрумянился на грядке.
На зеркальной кожице
Солнце строит рожицы.**



**Как играет с нами ловко
В прятки хитрая морковка!
В грядку носиком зарылась,
кружевной ботвой
укрылась!**



**Этот крепкий толстячок-
Очень вкусный кабачок.
Приготовим поутру
Кабачковую икру.**





Будьте Здоровы!

- ▶ Польза рыбы в жизни человека на лицо - это богатырское здоровье, стойкий иммунитет, крепкий и беспечный сон. Не стоит покупать дорогостоящие лекарства, чтобы продлить свою жизнь и исцелиться, достаточно правильно питаться. Рыба поможет вам в этом, её рацион разнообразен. Из большого количества блюд вы непременно найдёте что-нибудь для себя.
- ▶ Будьте Здоровы!





О пользе рыбы



- Снижает в крови концентрацию холестерина;
- укрепляет сердечную мышцу, сосуды и головной мозг;
- делает работу головного мозга значительно эффективнее;
- улучшает общее состояние организма;
- улучшает качество крови;
- нормализует жировой обмен;
- дольше сохраняет организм молодым и крепким;
- служит отличной профилактикой серьезных заболеваний.



Употребляющие в пищу рыбу люди меньше подвержены онкологическим заболеваниям. Японцы, живущие на островах, едят больше рыбы, нежели американцы.





Игра «сложи в корзину полезные продукты»





Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!



