

- ЧТО ТАКОЕ
ЗДОРОВАЯ
ПИЩА?

-Как вы думаете, какой
должна быть пицца?

-Почему?

Что означает

«умеренность?»»

Что значит

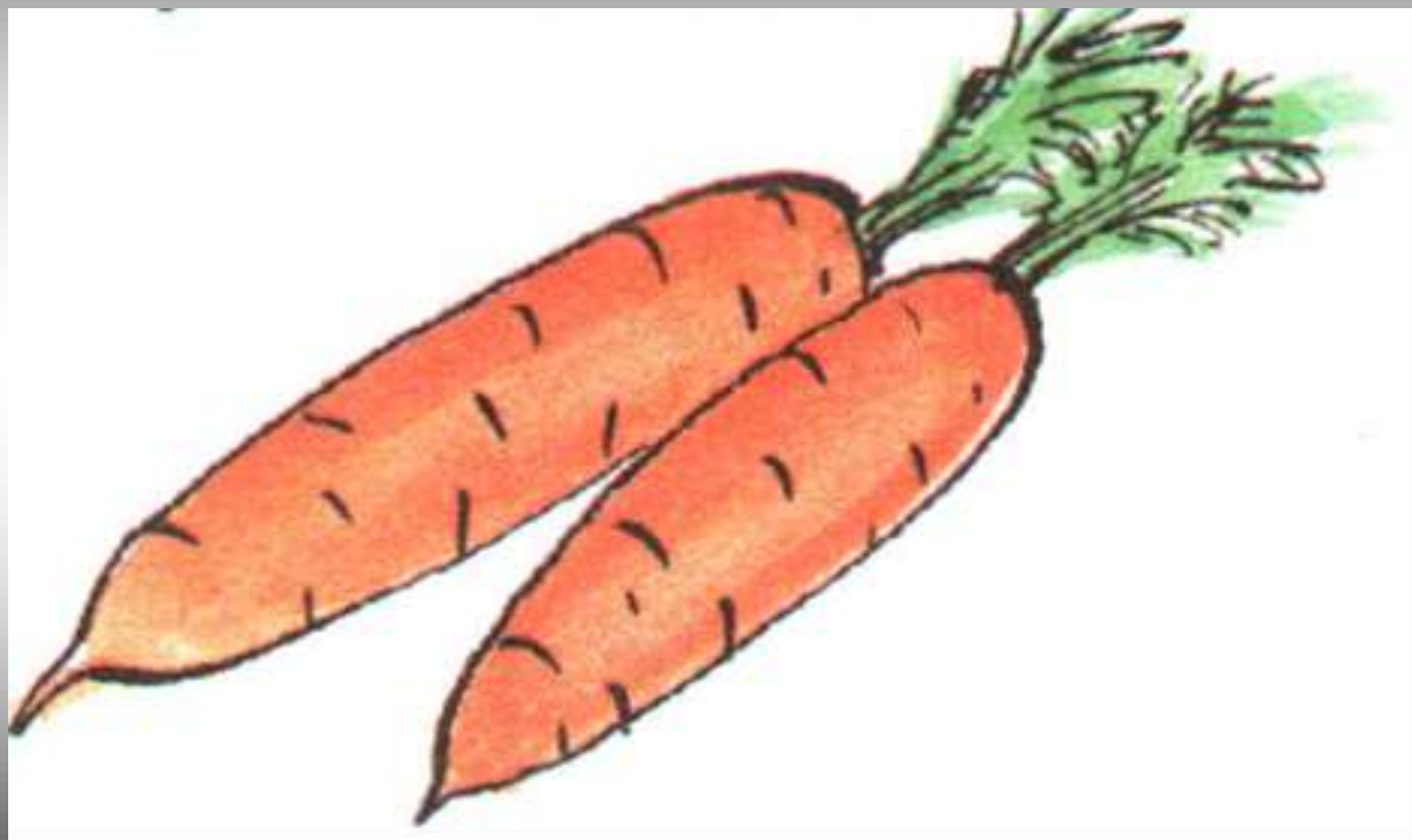
«разнообразие?»»

***Как понимаете
поговорку:***

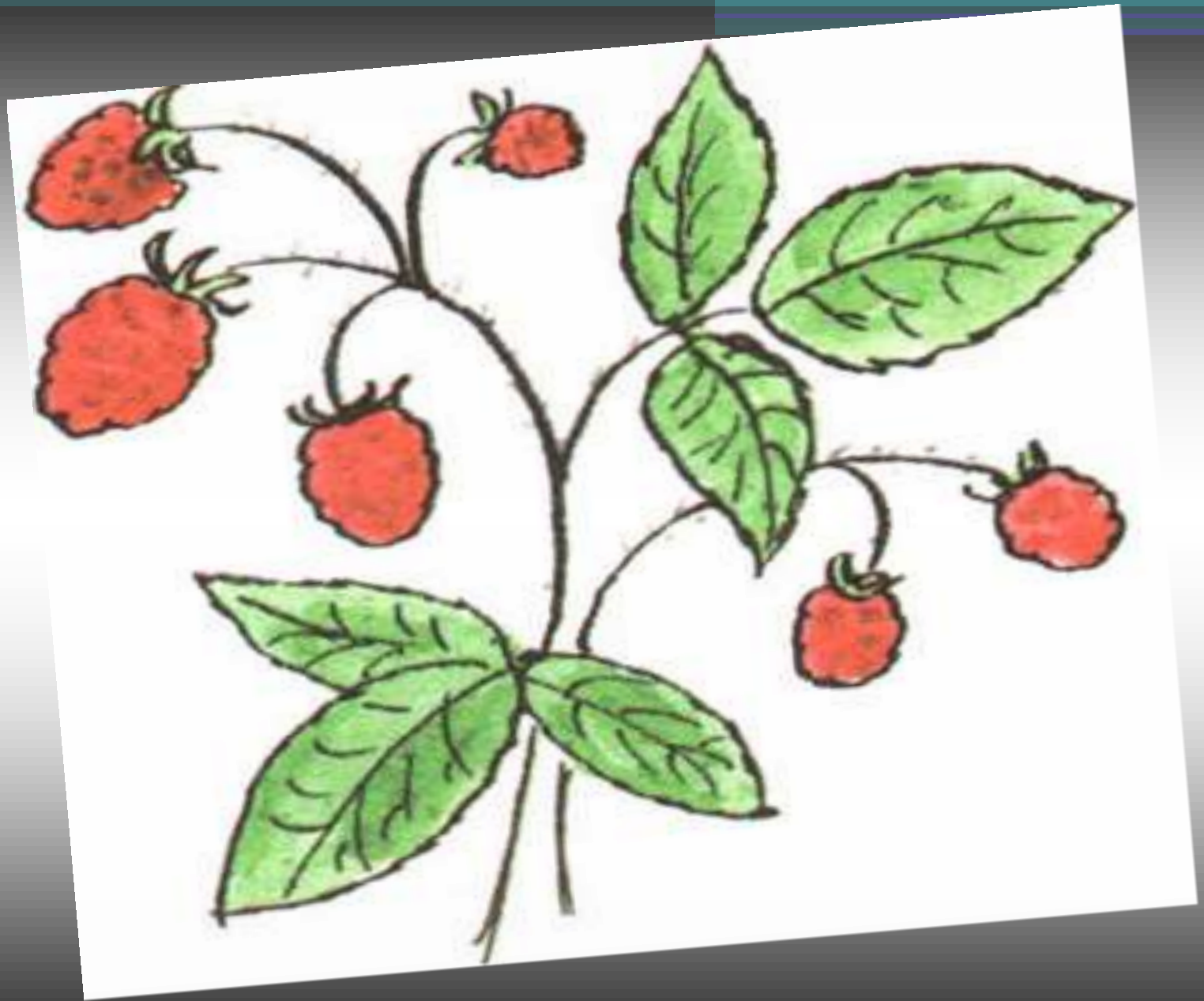
**«Овощи – кладовая
здоровья»**

**ОТГАДАЙТЕ
ЗАГАДКИ**

Красный нос в землю врос
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос.



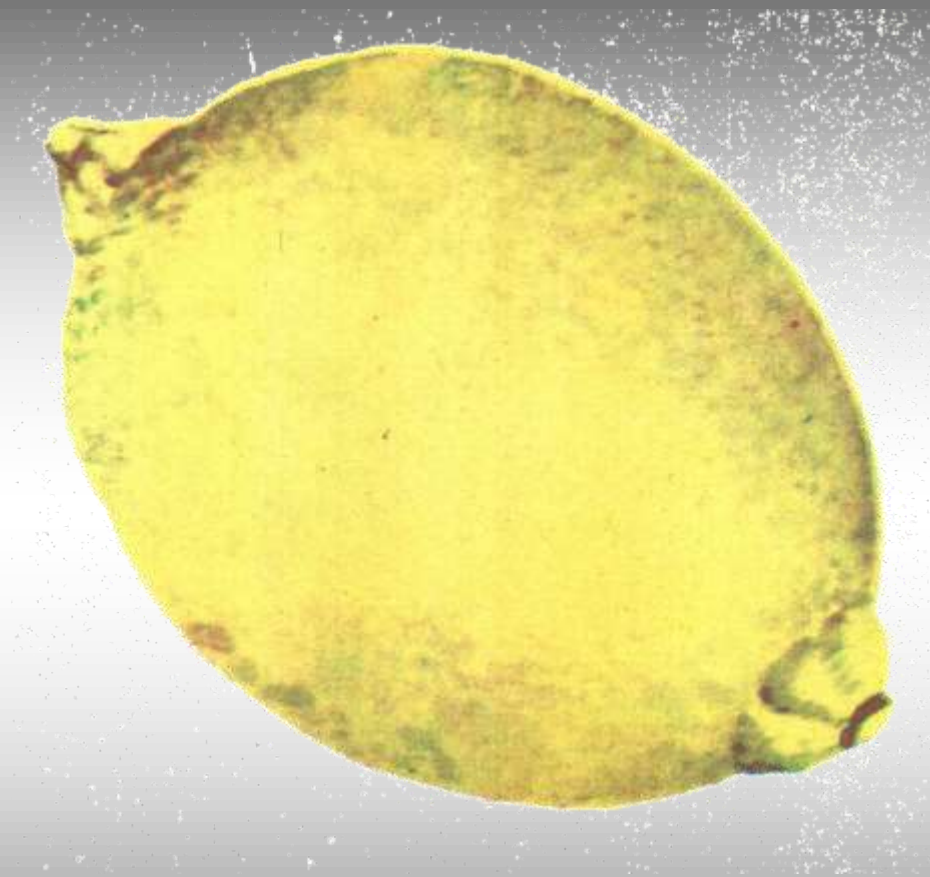
На припёке у пенёков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелёк
Держит алый огонёк.
Разгибаем стебельки —
Собираем огоньки.



Круглое, румяное
Я расту на ветке
Любят меня взрослые
И маленькие детки.



Хоть кислый я ребята,
Со мною чай вкусней,
Добавлю аромата,
И станешь здоровей.



*Прочитайте
стихотворение
С. Михалкова*

**« Про девочку,
которая плохо
кушала.»**

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
-Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,
Вырастишь такая - умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
-Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
-Не хочу бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
-Сырники, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик - есть она не хочет.
-Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое-это главная еда,
Остальные все продукты – ерунда!

Расскажите, дети,

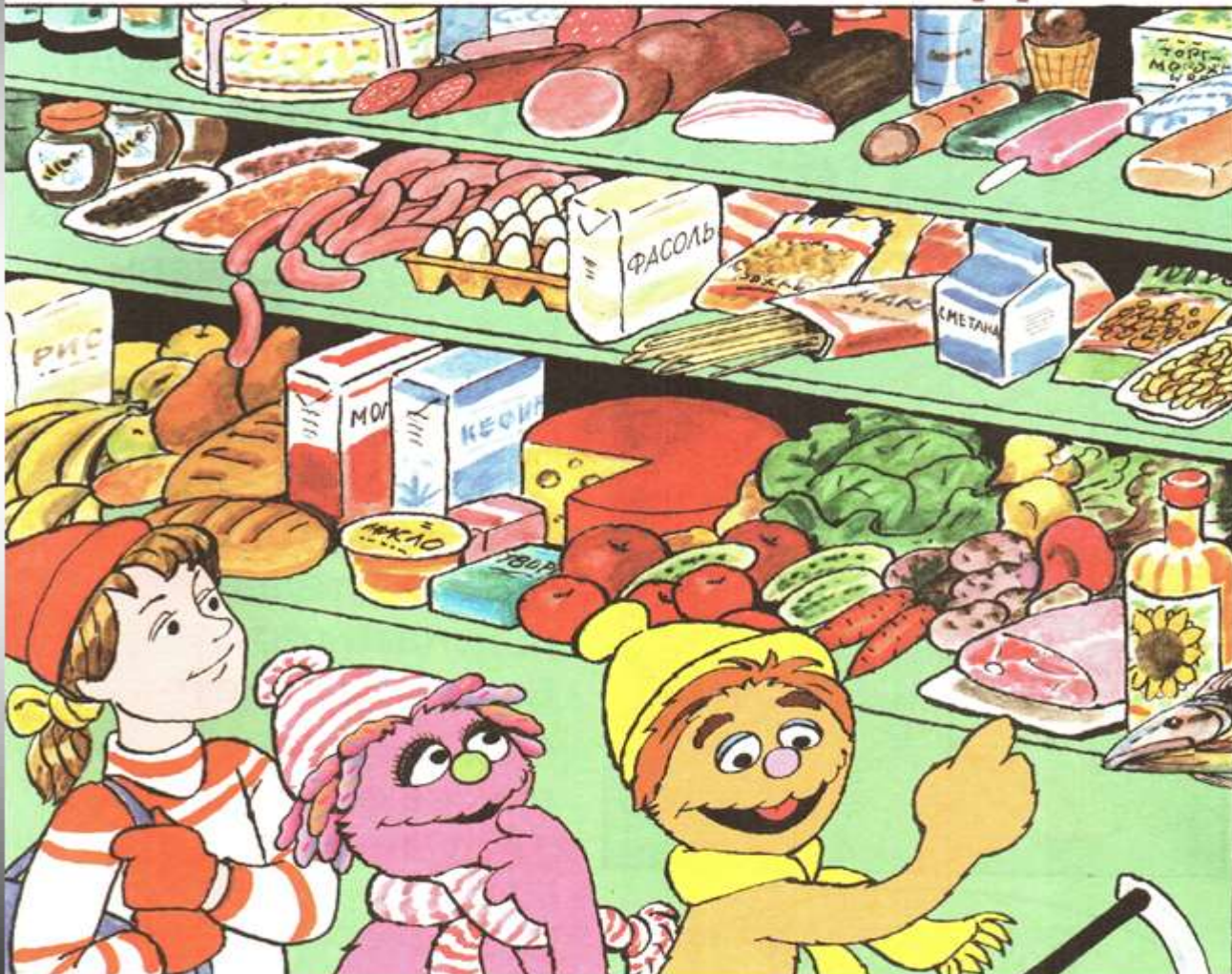


Варе, что же
с ней произойдёт,

Если будет кушать Варя
лишь конфеты и компот?

Выберите!

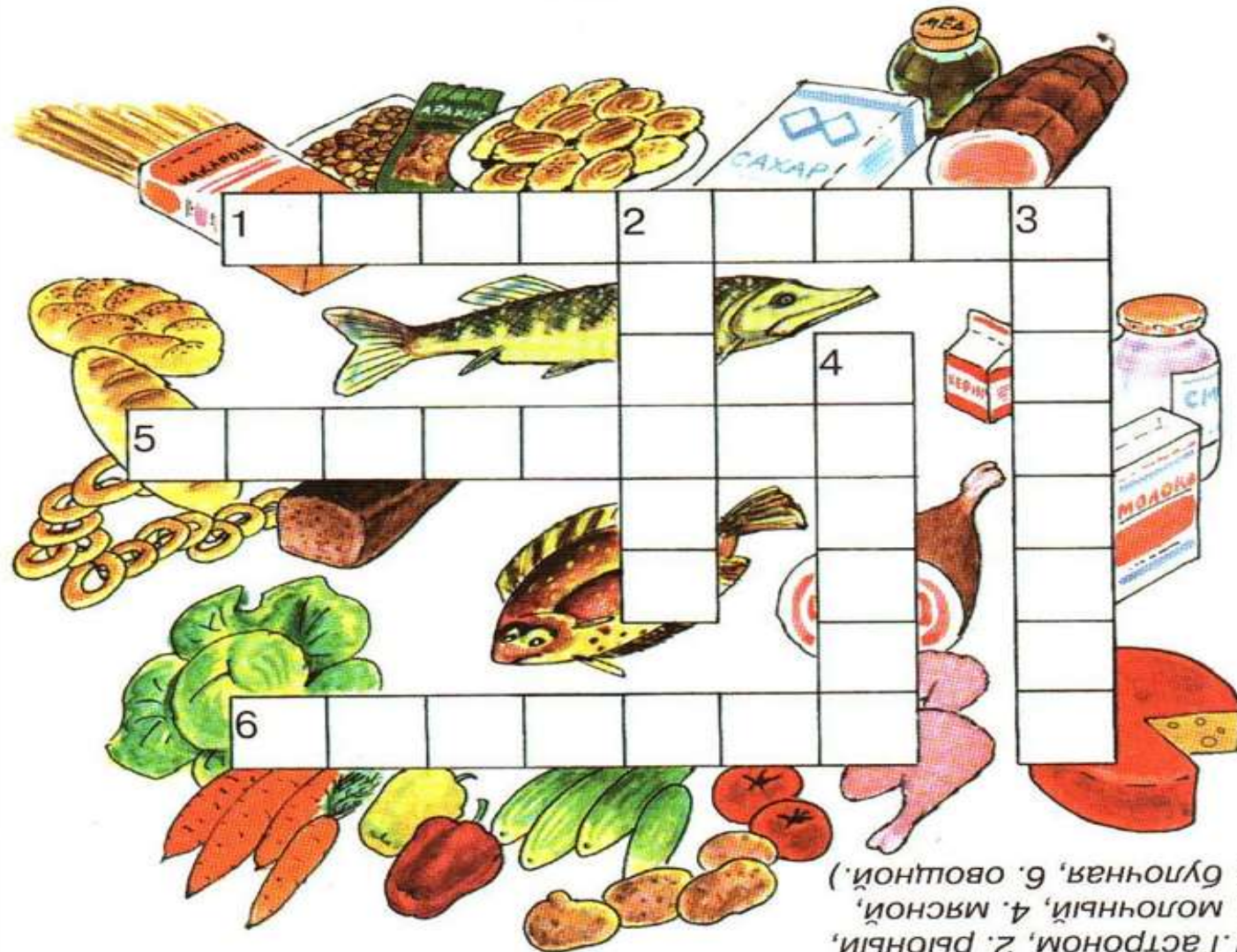
САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Полезные продукты

*Рыба, кефир, геркулес,
подсолнечное масло, морковь,
лук, капуста, яблоки, груши.*

Разгадай кроссворд «В каких магазинах можно купить эти продукты». Напиши названия магазинов в пустых клетках.



(1. Ласточка, 2. Рыбный,
3. Молочный, 4. Мясной,
5. Булочная, 6. Овощной.)

Молодцы !



Правила питания

1. Главное - не переедайте.

2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Итог занятия

- *Что нового вы узнали?*
- *Какая пища необходима человеку?*



Проведите дома опыт.

-Определите, жирная ли пища?

(Возьмите небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы. Срезанной частью положите на лист бумаги.

**Через 10 минут посмотрите.
Если продукт жирный,
на листе бумаги останется
жирное пятно.)**

