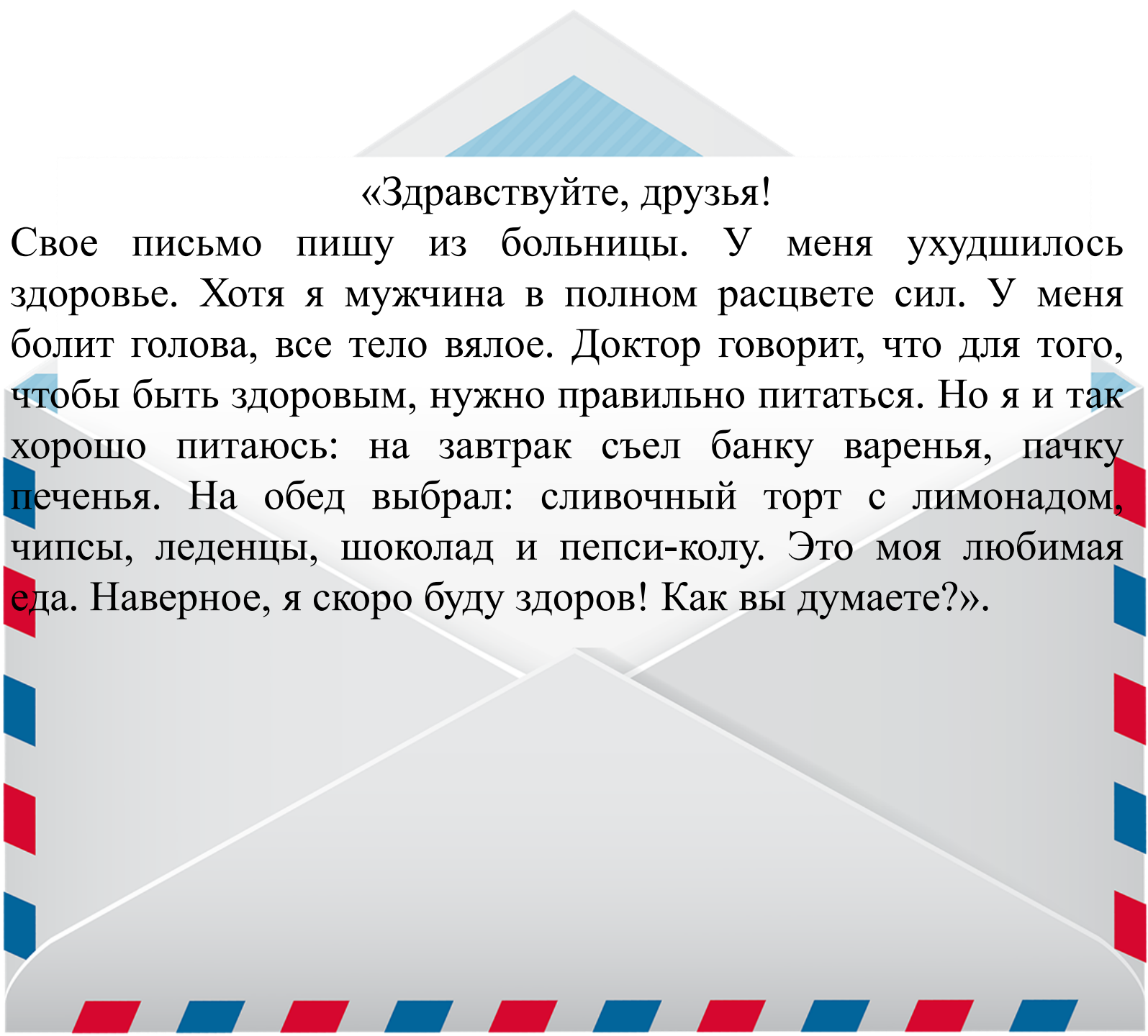




Здоровая пища



Выполнила: Бакиева Т.В.



«Здравствуйте, друзья!

Свое письмо пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Хотя я мужчина в полном расцвете сил. У меня болит голова, все тело вялое. Доктор говорит, что для того, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Но я и так хорошо питаюсь: на завтрак съел банку варенья, пачку печенья. На обед выбрал: сливочный торт с лимонадом, чипсы, леденцы, шоколад и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров! Как вы думаете?».



Жаль Карлсона, заболел. Как вы думаете, почему?

Можно ли Карлсону чем-нибудь помочь?





«Полезная пища»



- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?



ProPower.ru





Здоровые продукты



- Одни продукты дают организму энергию – для того чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать.





- Другие помогают строить организм и делать его более сильным.





- А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.





- Какие из продуктов вы больше всего любите?
- Послушайте стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».
- Чему учит нас автор этого стихотворения?





Совет



- не ешь много сладостей и сдобы;
- больше ешь овощей, фруктов, молочных продуктов;
- обязательно завтракай. Ешь на завтрак горячую пищу. А вот за ужином старайся не кушать много.

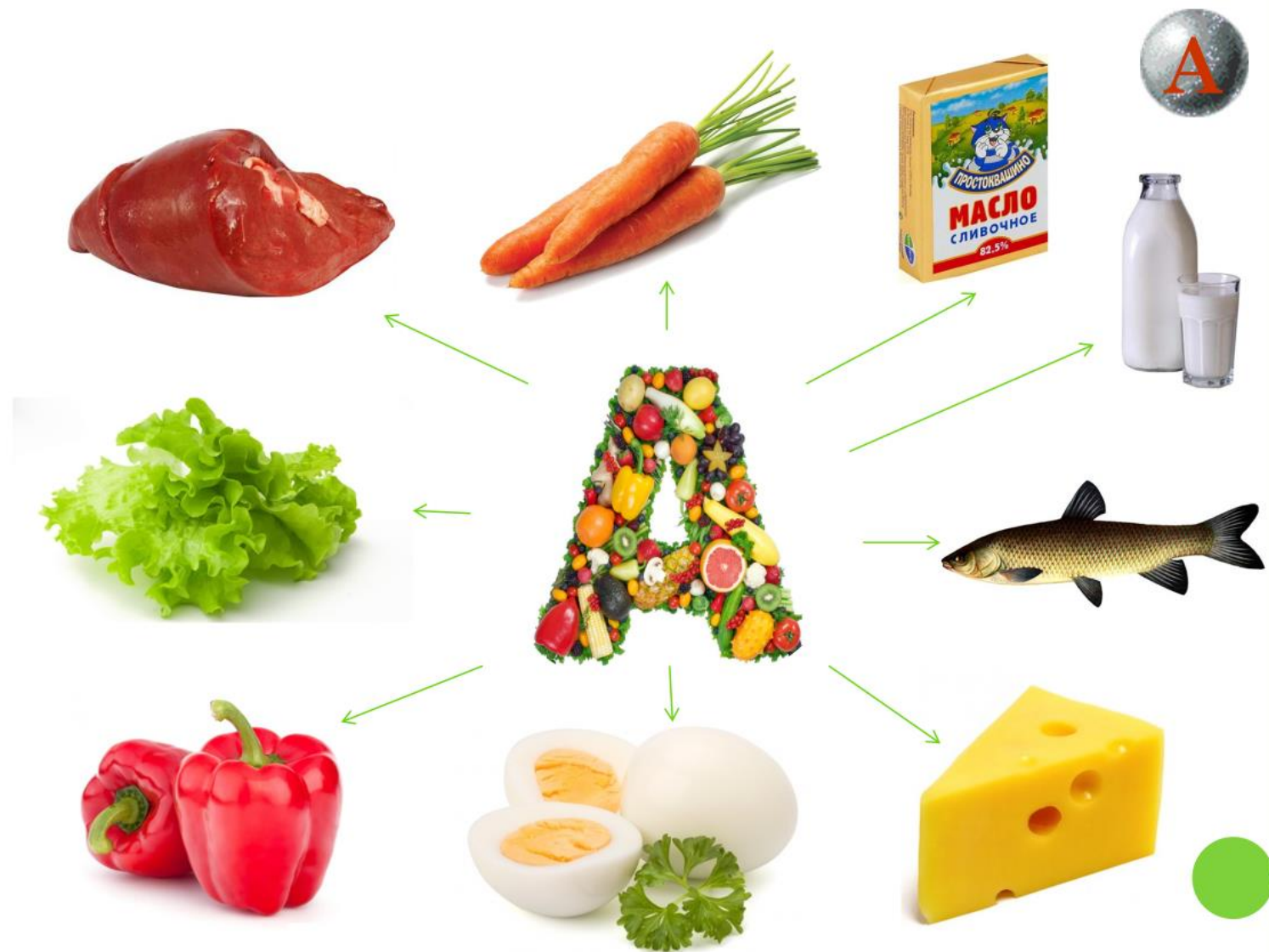




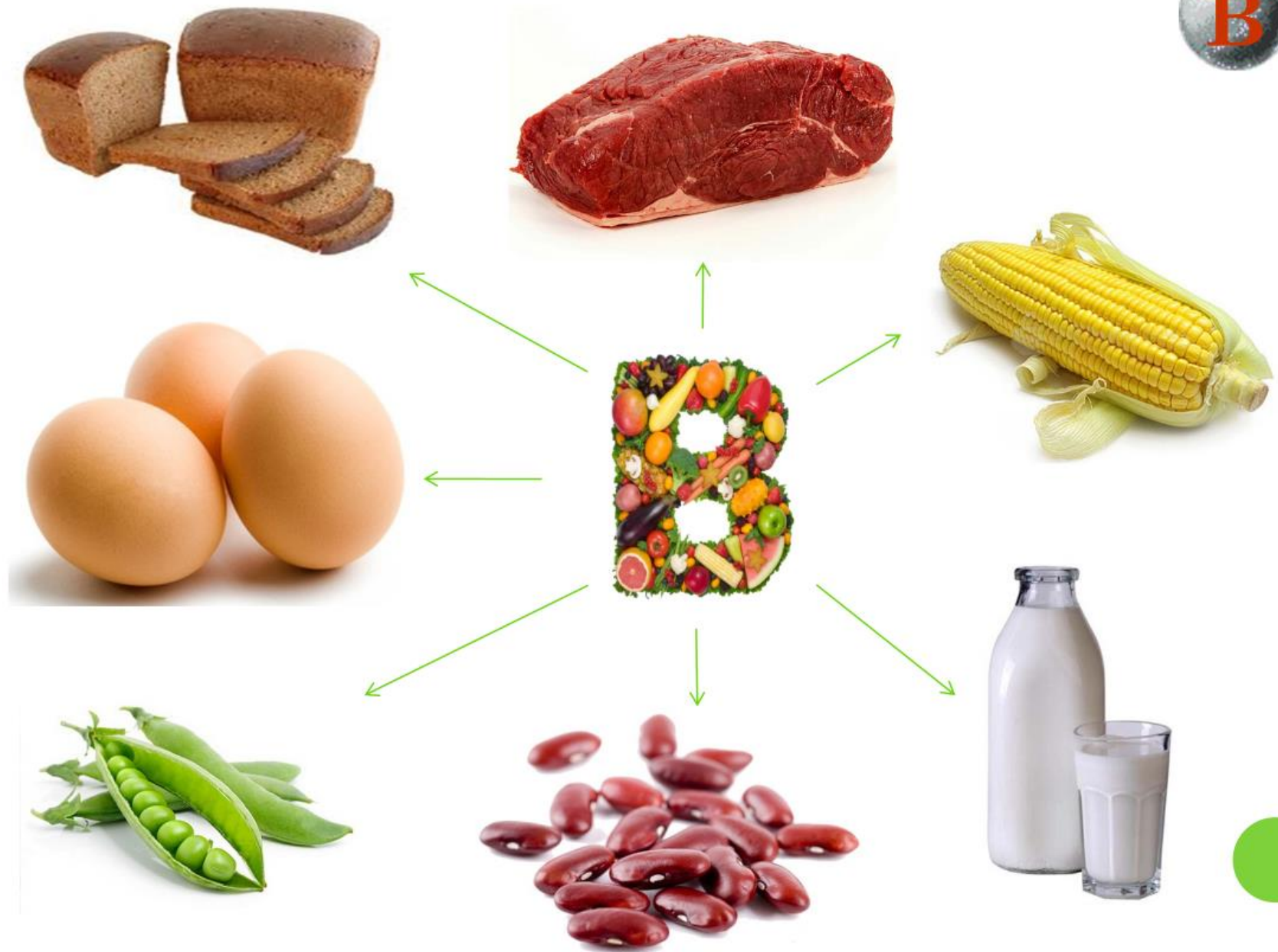
- Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни. Детям 6–7 лет надо съедать в день 500–600 г овощей и фруктов.



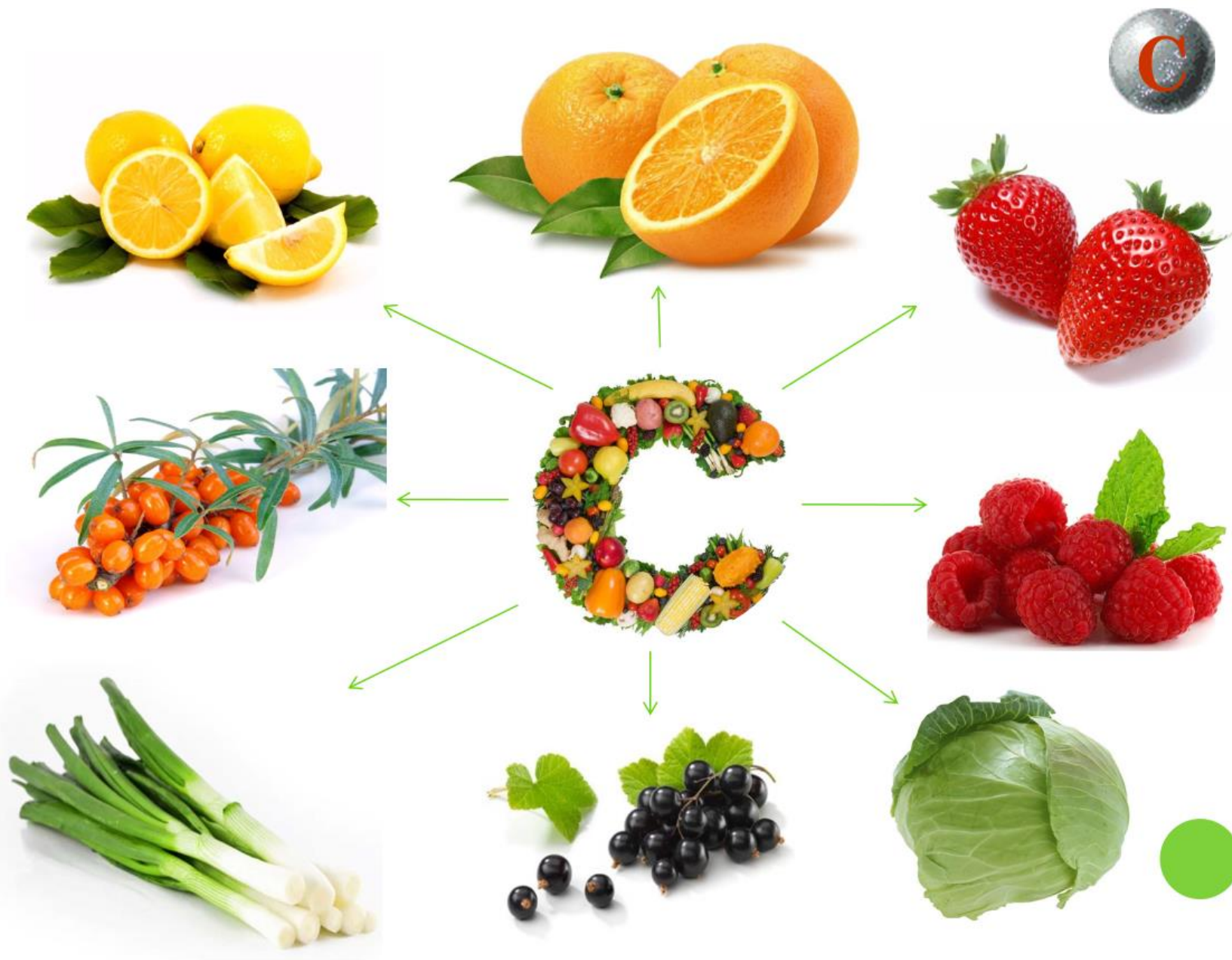
Первой витамин А – это главный витамин, потому что он обеспечивает нормальное состояние кожи улучшает зрение, помогает бороться с болезнями, расти и развиваться нашему организму.



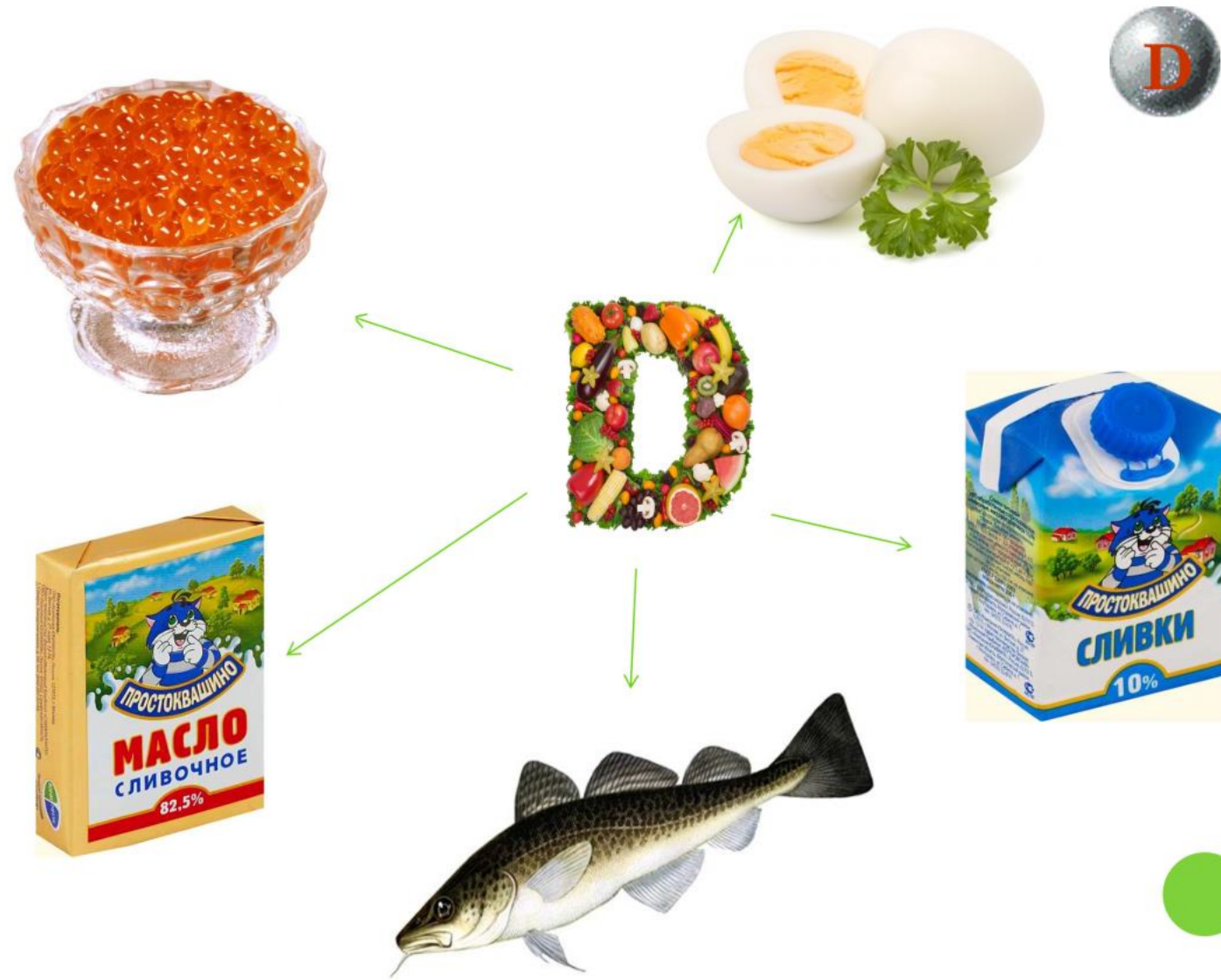
*Витамин В нужен для
правильной работы
нашего организма, а
значит для его роста.
Витамин В
сохраняет наши
нервы. Также он
делает красивыми
наши волосы и ногти.*



*Витамин С помогает
организму бороться с
простудным
заболеваниям. Это один
из важнейших
витаминов, необходимых
для укрепления здоровья!*



*Витамин D — помогает
накапливать кальций в
костях, который делает
их крепкими. Правда
большая часть
витамина D
вырабатывается самим
организмом человека,
когда он загорает на
солнце.*



*Витамин Е помогает
усваивать нашему
организму питательные
вещества. Он
предохраняет от
разрушения витамин А.
Он очень важен для кожи
и необходим для
укрепления наших мышц.*





«Полезная пища»



- 1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
- 2. Главное – не переедайте.
- 3. Ешьте каждый день в одно и то же время; ешьте простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.





«Полезная пища»



- 4. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- 5. Остерегайтесь очень острого и солёного.
- 6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- 7. Овощи и фрукты – полезные продукты.
- 8. Перед приёмом пищи сделайте 5–6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.



