

*«Правильное питание –
залог здоровья».*

Загадка: «Что на свете дороже всего»

- здоровье.



- Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»



Загадки о фруктах и овощах.



- - Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(арбуз)



- Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.

(вишня)

Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,гладко
А откусишь – сладко.



- За кудрявый холодок
Лису из норки поволок,
На ощупь – очень
На вкус – как сахар сладкая



**Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.**



(Малина)



- Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.

(капуста)

- Маленькая печка
С красными угольками
(гранат)



- Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.

(лук)

- Маленький, горький,
Луку брат.



- Арбуз не арбуз,
А медовый на вкус.

(Дыня)



- Две сестры летом зеленые,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет.



- (Смородина)



Как называются эти продукты,
которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?



Этот вкусный желтый плод
К нам из Африки плывет,
Обезьянам в зоопарке
Пищу круглый год дает.

(Банан)



Летом – сладкий и зеленый.
В зиму – желтый и соленый.



Щеки красные, нос белый,
В темноте сижу день целый,
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она



Фрукты, ягоды, овощи.

Оздоровительную минутка: игра «Вершки и корешки»

Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте внимательны.



Загадка

- «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода»



А какие молочные продукты вы знаете?



1. Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка – это...



2. Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это



3. Если в горячую духовку поставит прокисшее молоко, то получится.



Игра: «Полезные и менее полезные продукты».





Советы Доктора Здоровая Пища



- **Главное – не переедать.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
- **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
И ПОМНИТЕ СОВЕТЫ!**