







Тема занятия: «Питание и здоровье»

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остаётся здоровым до глубокой старости, но вокруг него столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты, содержащие витамины, благодаря которым происходят рост и восстановление клеток и тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьёзным заболеваниям.

Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зелёный горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зелёный чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Выполните задания

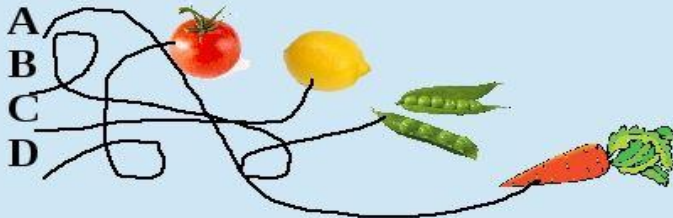
1. Разгадайте ребусы и составьте из предложенных продуктов рацион питания на день.



№

Задание

1. Проследи, какие витамины в каких продуктах спрятаны.



2. Соедини надпись с нужной картинкой.



3. Закрась кружки таким цветом: овощи - ●, фрукты - ●

