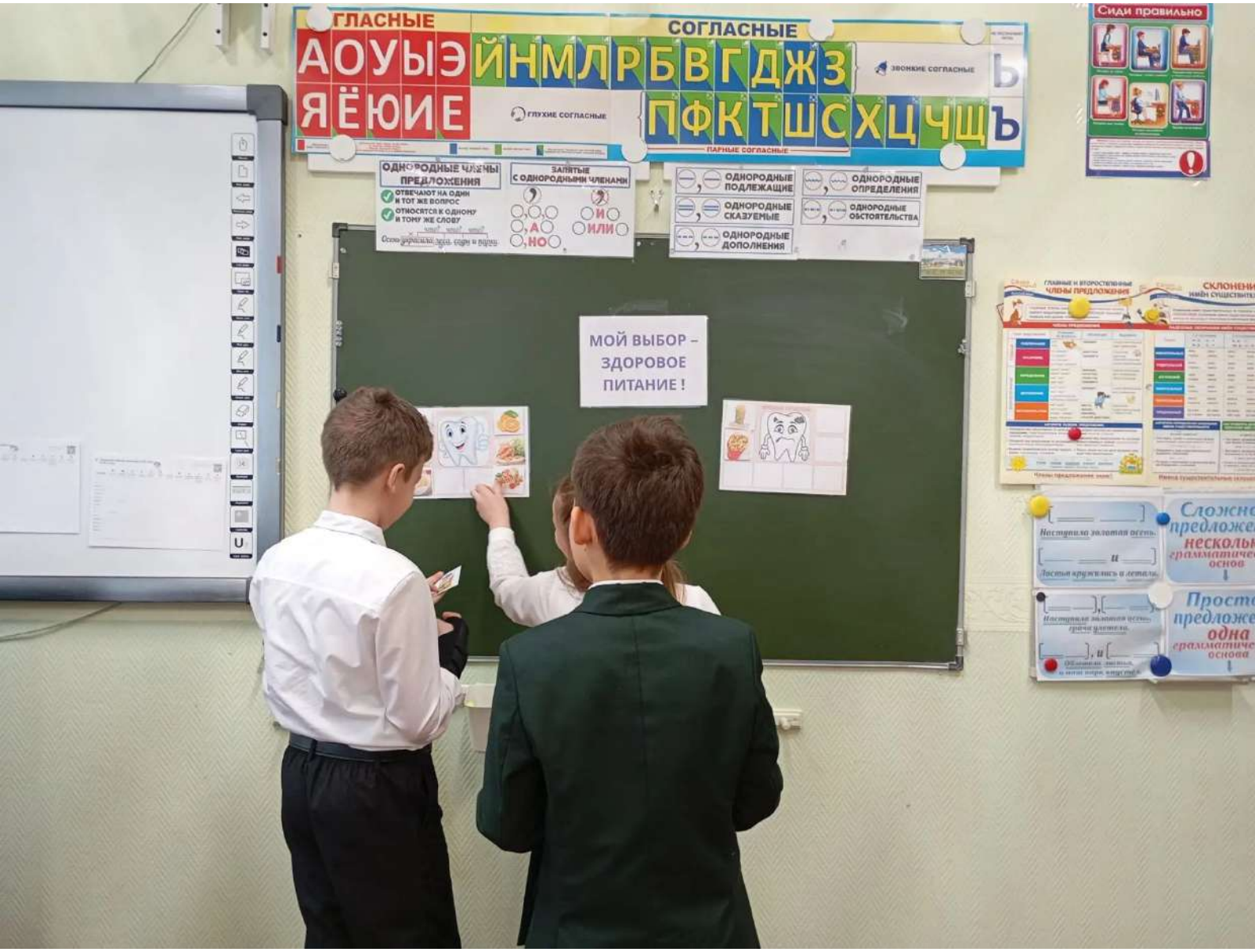





ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ
ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ


ГЛАСНЫЕ
А О У Ы Э
Я Ё Ю И Е
СОГЛАСНЫЕ
Й Н М Л Р Б В Г Д Ж З
П Ф К Т Ш С Х Ц Ч Щ Ъ
ЗВОНКИЕ СОГЛАСНЫЕ
ГЛУХИЕ СОГЛАСНЫЕ
ПАРНЫЕ СОГЛАСНЫЕ
Сиди правильно
ОДНОРОДНЫЕ ЧЛЕНЫ ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ОТВЕЧАЮТ НА ОДИН И ТОТ ЖЕ ВОПРОС
ОТНОСЯТСЯ К ОДНОМУ И ТОМУ ЖЕ СЛОВУ
ЗАПЯТЫЕ С ОДНОРОДНЫМИ ЧЛЕНАМИ
И
А
ИЛИ
НО
ОДНОРОДНЫЕ ПОДЛЕЖАЩИЕ
ОДНОРОДНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
ОДНОРОДНЫЕ СКАЗУЕМЫЕ
ОДНОРОДНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА
ОДНОРОДНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ
МОЙ ВЫБОР – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!


ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!
КЕФИР

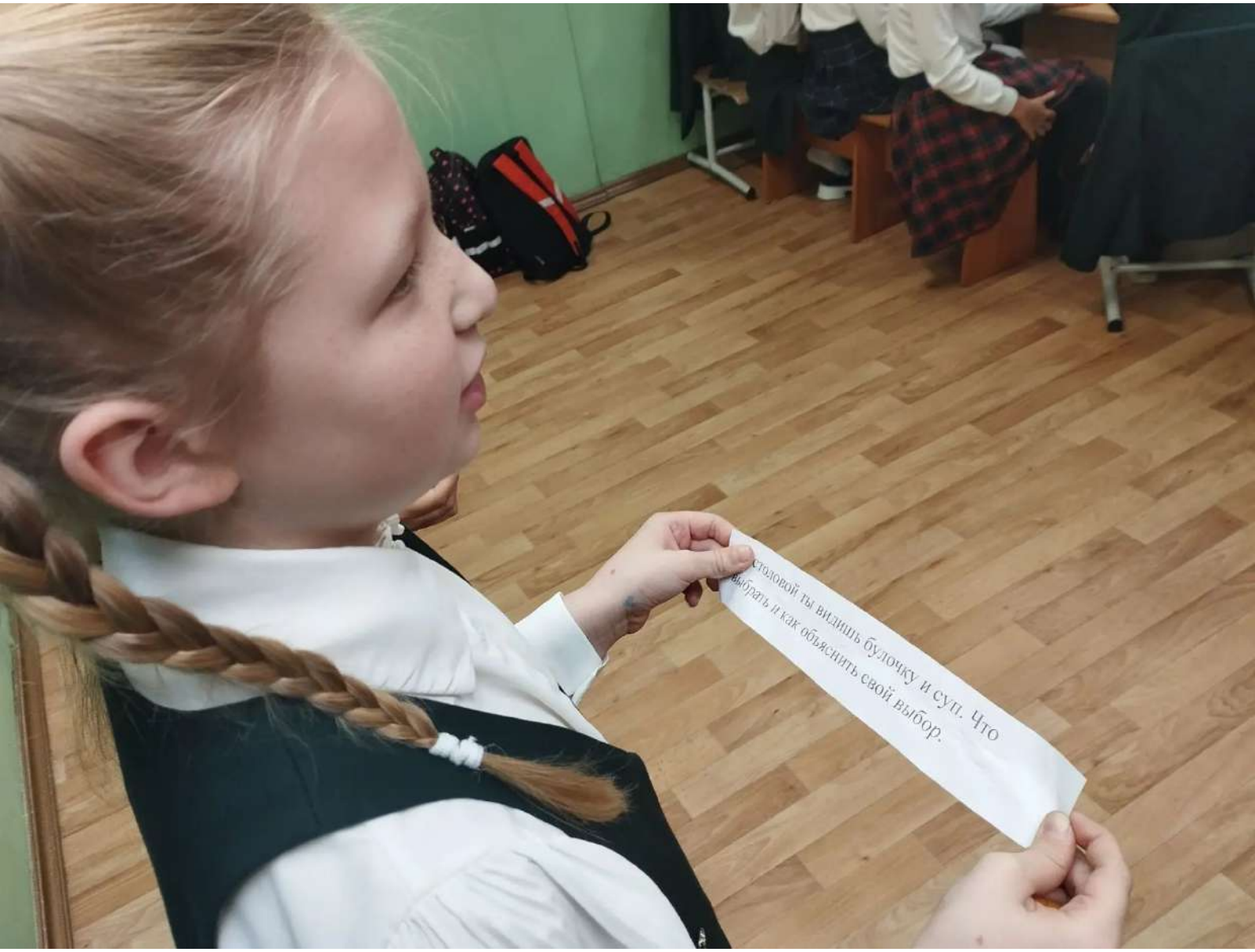

ОТНОСЯТСЯ К ОДНОМУ И ТОМУ ЖЕ СЛОВУ
что? что? что?
Осень украсила леса, сады и парки.
,И
,ИЛИ
,А
,НО
СКАЗУЕМЫЕ
ОДНОРОДНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ
МОЙ ВЫБОР – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ !


ЛЮБИМЫЙ ГОРОД
Правда


ЛЮБИМЫЙ ГОРОД
Миф
Миф


В каждом ряду один продукт
Найди его и объясни
Яблоко, груша, банан, пе
Молоко, кефир, йогурт, мола
Гречка, овсянка, рис, чечев

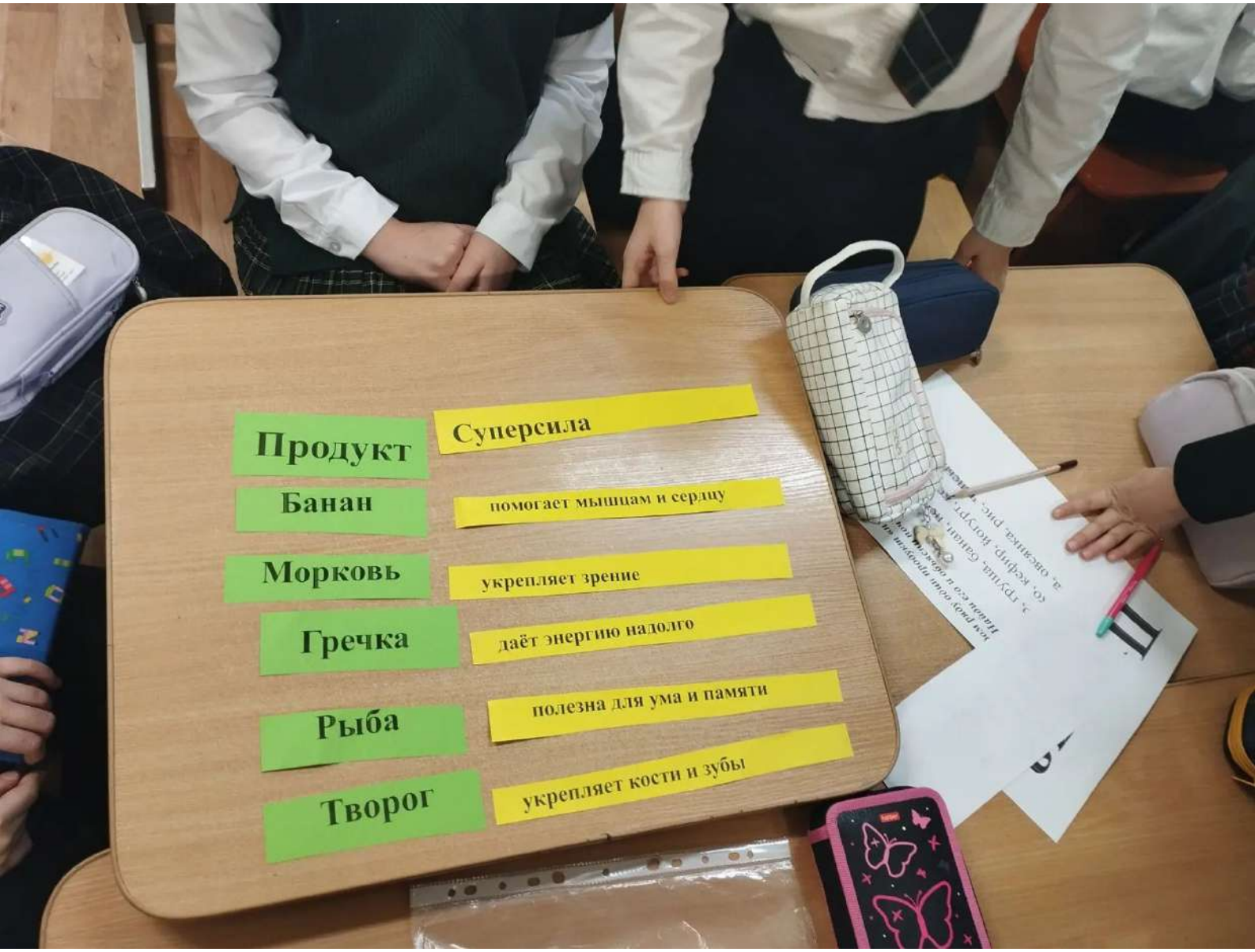

ужин
обед
завтрак
завтрак
полдник
ужин
обед
завтрак
полдник
обед
завтрак


столовой ты видишь булочку и суп. Что
выбрать и как объяснить свой выбор.

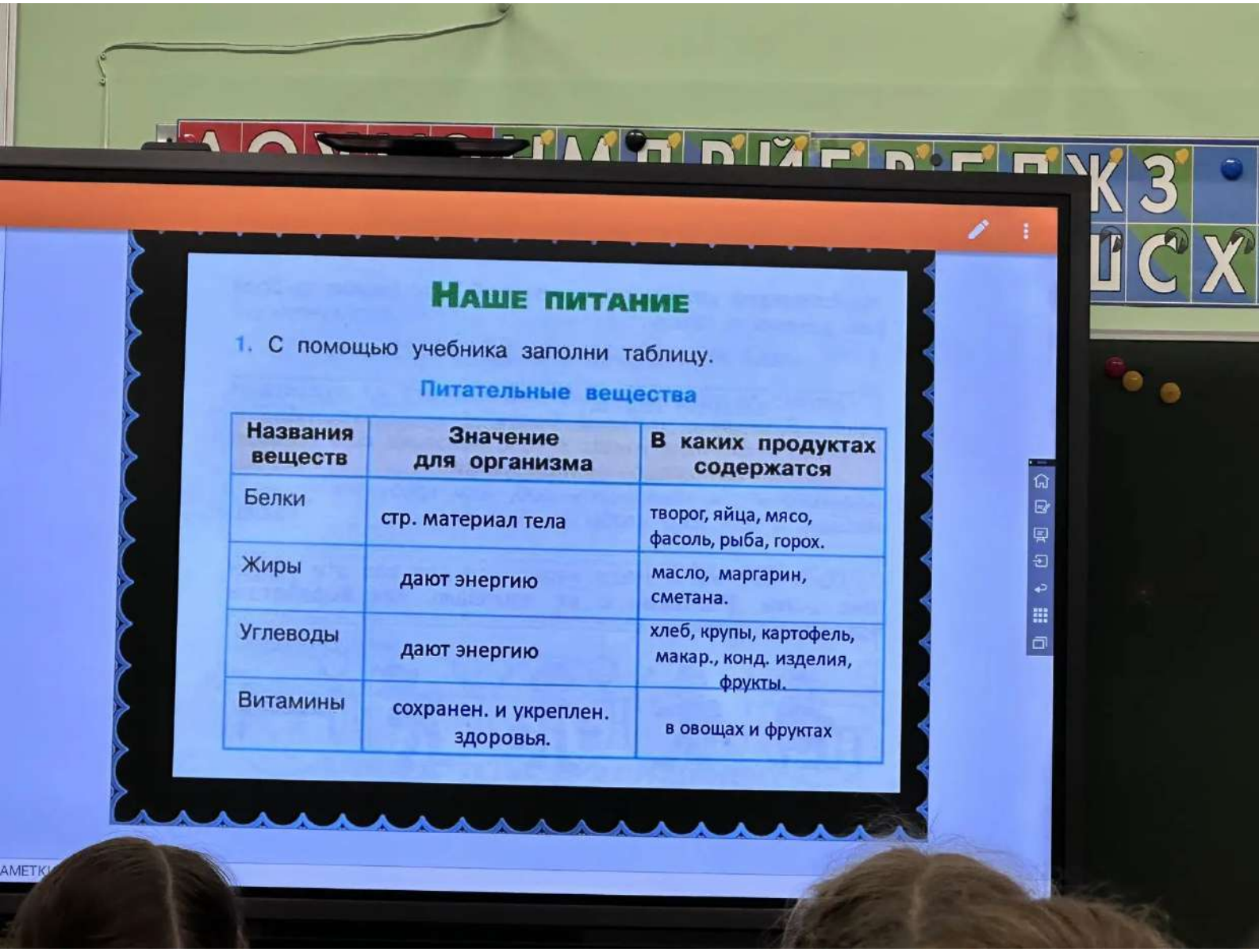

Мама спрашивает, что ты хочешь на ужин.
Назови 2 полезных варианта.


Неправильная посадка
2.Складываю
3.Читаю ответ.
2.Вычитаю
3.Читаю ответ.
ГРАМОТА


Продукт
Суперсила
Морковь
Рыба


Продукт
Суперсила
Банан
помогает мышцам и сердцу
Морковь
укрепляет зрение
Гречка
даёт энергию надолго
Рыба
полезна для ума и памяти
Творог
укрепляет кости и зубы


Наше питание
belVita

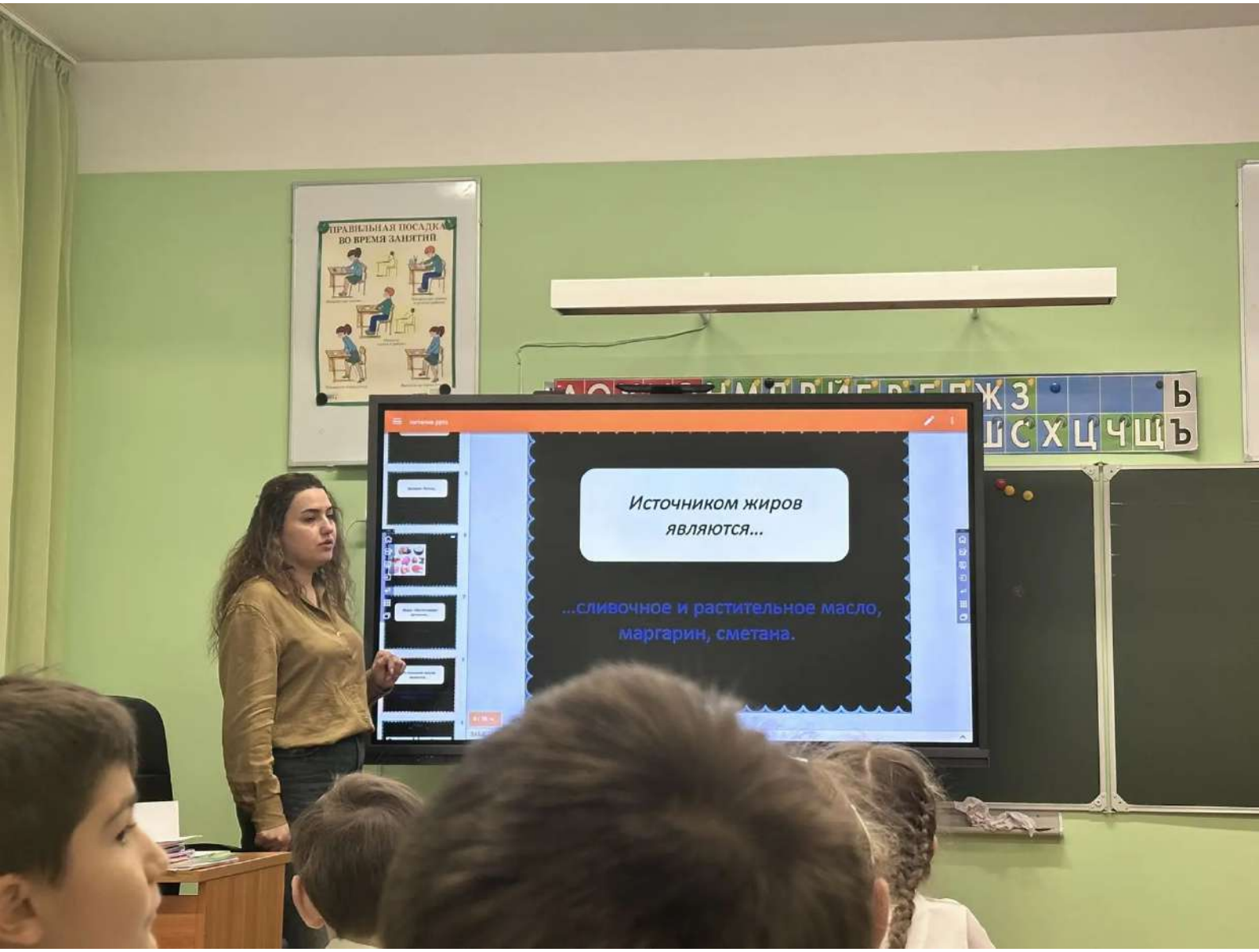


Наше питание

1. С помощью учебника заполни таблицу.

Питательные вещества

Названия веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	стр. материал тела	творог, яйца, мясо, фасоль, рыба, горох.
Жиры	дают энергию	масло, маргарин, сметана.
Углеводы	дают энергию	хлеб, крупы, картофель, макар., конд. изделия, фрукты.
Витамины	сохранен. и укреплен. здоровья.	в овощах и фруктах


ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
Источником жиров являются...
...сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.






СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
СВОЕВРЕМЕННОСТЬ
РАЗНООБРАЗИЕ
УМЕРЕННОСТЬ
ЗАВТРАК
2-Й ЗАВТРАК
ОБЕД
ПОЛДНИК
УЖИН


СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
СВОЕВРЕМЕННОСТЬ
РАЗНООБРАЗИЕ
ЗАВТРАК


Что такое
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?
Здоровый рацион для энергии и здоровья
Баланс БЖУ
Регулярное питание
Больше овощей и фруктов
Достаточно воды
Белки Жиры Углеводы
НАЙДИ БАЛАНС!
БЕЛКИ
ЖИРЫ
УГЛЕВОДЫ
ВСЕ ВАЖНО В МЕРУ!
ЧАСТЫЕ ОШИБКИ
В ПИТАНИИ
Нет завтрака
Строгие диеты
Мало жиров
Фитнес-продукты
Выбирайте ПРОСТУЮ ЕДУ!
ПИТАНИЕ для ПОХУДЕНИЯ
Дефицит калорий
Белок и овощи
Контроль порций
Меньше сахара и фастфуда
ХУДЕЕМ ПОСТЕПЕННО!
КАК НАЧАТЬ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?
Добавьте завтрак
Пейте больше воды
Меньше сладкого
Больше овощей
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ
Ешьте регулярно
Следите за порциями
Перекусывайте с умом
Спите достаточно
Здоровый образ жизни!
SAMSUNG


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА
Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!
Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма
4 группа – жиры и сладости
5%
3 группа – белковая
20%
2 группа – свежие овощи и фрукты
35%
1 группа – злаки и картофель
40%
SAMSUNG


Полезные продукты



