

# Разговор о правильном питании



# Самые полезные продукты



# Витамин А



Улучшает зрение



# Витамин В



Заботится о  
пищеварении



# Витамин С



Повышает сопротивляемость  
организма к болезням



# Витамин Д



Укрепляет кости



# «Разноцветные столы»

Продукты можно и нужно  
каждый день.



Продукты можно есть в небольших  
количествах ежедневно или не  
каждый день.

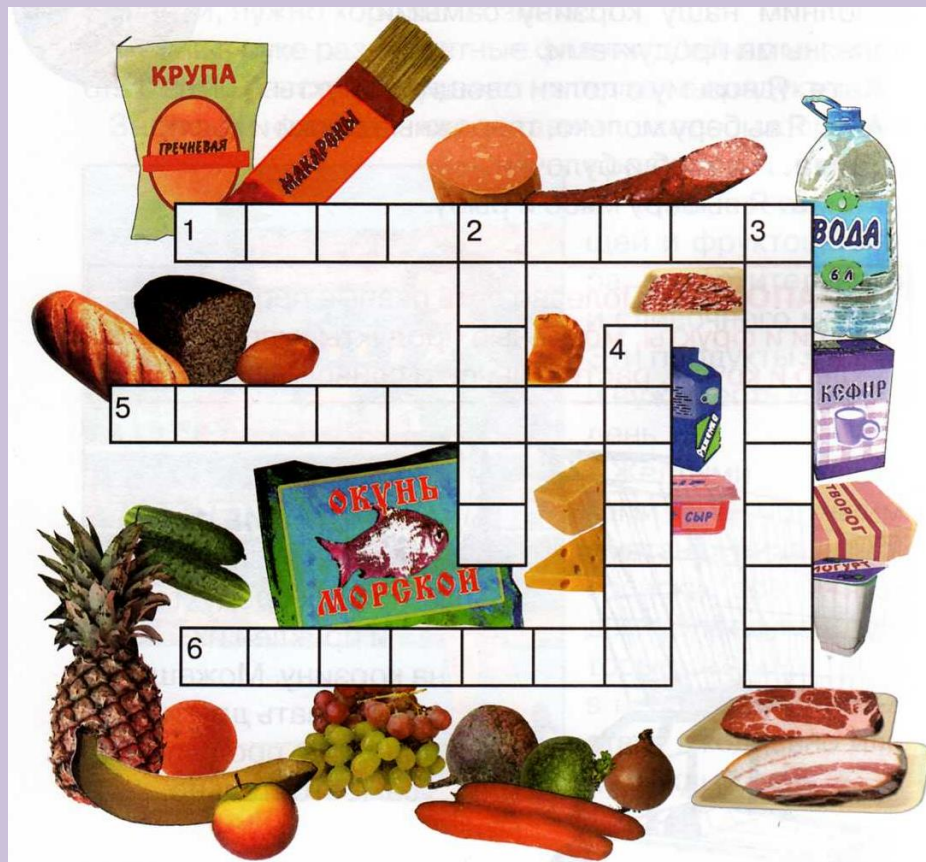


Продукты нельзя есть часто.



**ЗАПОМНИ!** Полезно есть продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.

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



**ПРОВЕРИМ:** 1. Гастроном. 2. Рыбный. 3. Молочный. 4. Мясной.  
5. Булочная. 6. Овощной.



# Овощи, ягоды и фрукты - ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



Золотая голова велика и тяжела.  
Золотая голова отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка.



Съедобные сорта тыквы употребляются в пищу после обработки: тыква варёная, печеная и т. д. Такая тыква очень хорошо усваивается организмом и широко применяется даже для детского и диетического питания. Также хорошо используется для салатов и гарниров. Неразделанные тыквы долго сохраняются, поэтому с древних времен используются в хозяйствах. Известно множество старинных блюд русской кухни, включающих тыкву.

Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
С хвостом, а не мышь.



Репа как овощное и лекарственное растение известна с глубокой древности. Репу можно запекать, отваривать, фаршировать, из неё готовят запеканки и рагу, она подходит для приготовления салатов. Она может долго храниться в прохладном месте, не утрачивая своих целебных качеств; легко усваивается организмом и рекомендована для детского питания.

Девушка укуталась в листья над грядкой,  
Выбилась только кудрявая прядка.  
Одета она в золотую кольчугу —  
Плотно прижаты колечки друг к другу.



Кулинарные возможности кукурузы весьма велики. Свежеубранные початки употребляют в пищу в отварном виде. Для длительного хранения их можно заморозить. Консервированные зёрна кукурузы используют для приготовления салатов, первых и вторых блюд. Кукурузная мука крупного помола идёт на приготовление каш, а тонкого — пудингов, вареников, оладий и прочей выпечки.

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



Плоды малины употребляют свежими или используют для приготовления варенья, желе, мармелада, соков. В медицине сушёные плоды употребляются как потогонное средство, сироп — для улучшения вкуса микстур. В народной медицине используются плоды и листья при простуде, гриппе, как жаропонижающее средство.

Вкус у ягоды хорош,  
Но сорви её поди-ка:  
Куст в колючках, будто ёж,-  
Вот и назван...



# Чёрных ягод пышный куст — Хороши они на вкус!



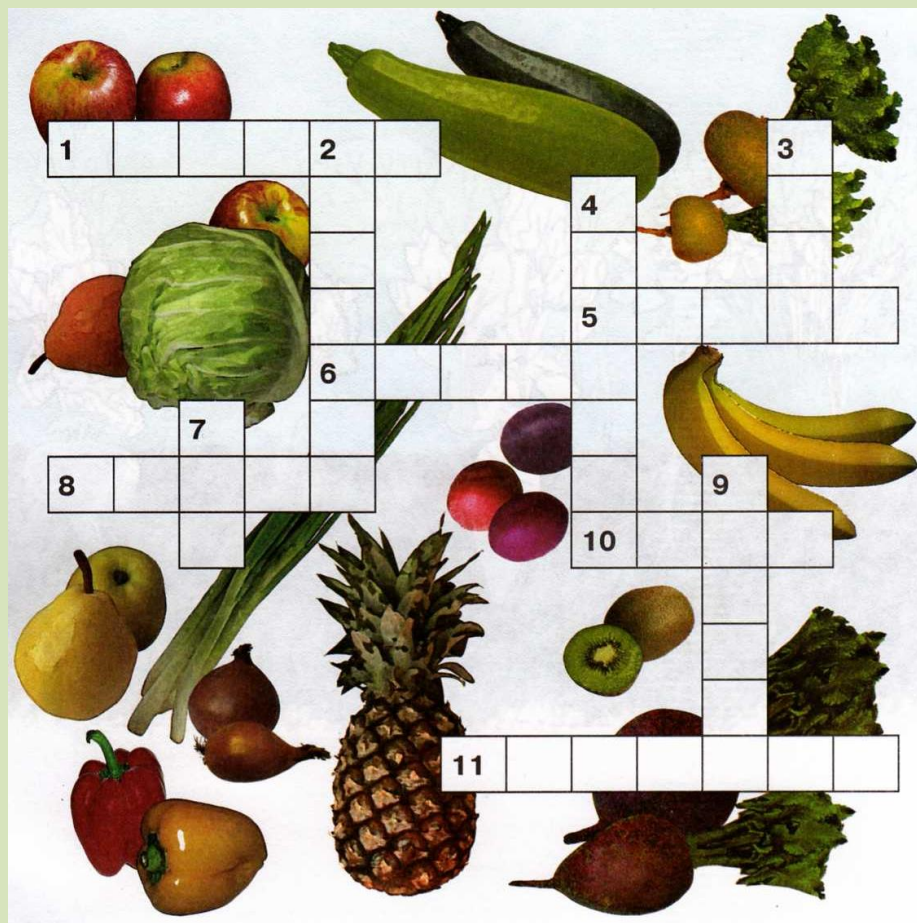
Листья смородины используют как пряность при засолке овощей и грибов. Молодые листья применяют для приготовления диетических сахароснижающих салатов и ароматизации кваса, сухие листья — для заварки чая, добавляют в соусы.

Ягоды имеют кисловато-сладкий вкус и особый аромат.

Чрезвычайно ценны по обилию в ягодах витамина С. Их употребляют в свежем и переработанном виде. Из ягод готовят кисели, сиропы, соки, настойки вина, ликёры, варенье, желе, пастилу, йогурты, начинки для конфет.

**ЗАПОМНИ! Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.**

*Отгадай кроссворд «Овощи и фрукты». Впиши в пустые клетки по горизонтали названия фруктов, по вертикали – названия овощей.*



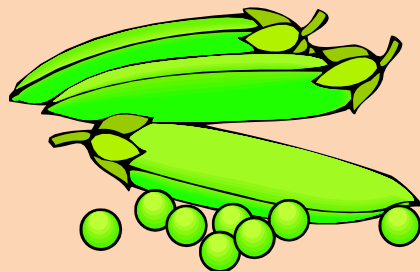
**ПРОВЕРИМ:** 1. Яблоко. 2. Капуста. 3. Репа. 4. Кабачок. 5. Банан. 6. Слива. 7. Лук. 8. Груша. 9. Свёкла. 10. Киви. 11. Ананасы.





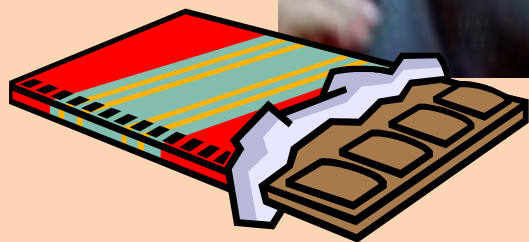
**Что надо есть, если хочешь  
стать сильнее?**





**Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно есть рыбу, не очень жирное мясо. Очень полезны и питательны бобовые культуры – фасоль, горох.**

Перед контрольной работой лучше всего съесть немного сладкого – кусочек шоколада или сладкий фрукт. Это поможет тебе справиться с трудными задачками.



**А после уроков надо обязательно пообедать, а не есть в сухомятку.**



**ЗАПОМНИ! Если ты занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.**

*Покажи на часах время твоего приёма пищи.  
Дорисуй стрелки на циферблатах.*



Завтрак дома



Завтрак в школе



Обед

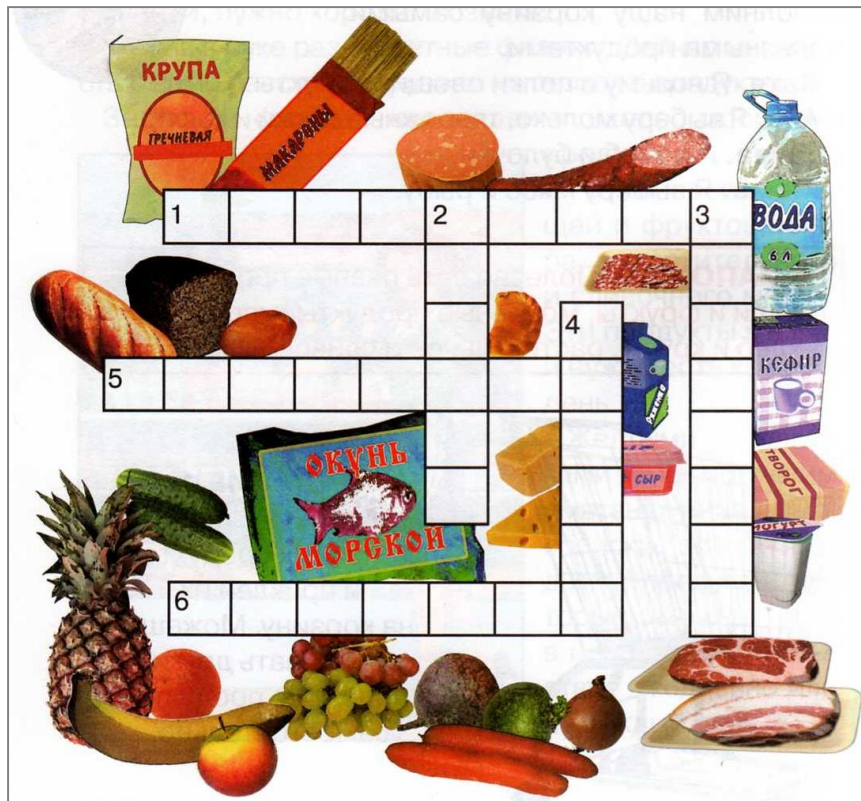


Полдник

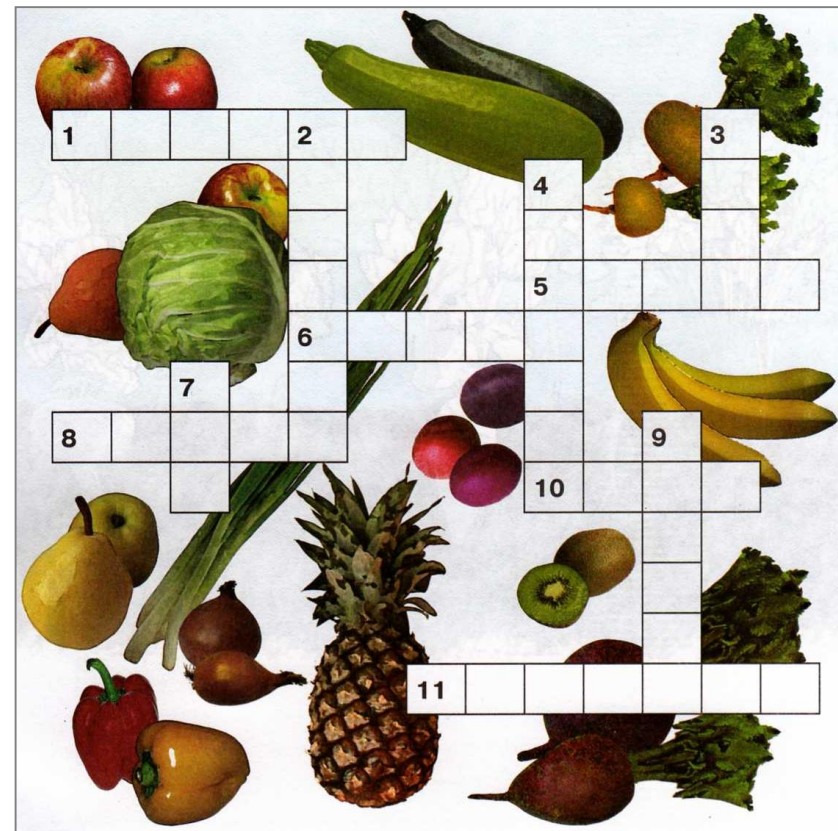


Ужин

1



2



3



# Интернет- ресурсы:

- <http://www.xrest.ru/original/726178/>
- <http://j-times.ru/produkty/polza-ovoshhej.html>
- <http://www.liveinternet.ru/users/4108813/rubric/1714934>
- [http://matricca.ru/ask/nav\\_185.html](http://matricca.ru/ask/nav_185.html)
- <http://www.liveinternet.ru/users/nortia/tags/vision/>
- <http://www.forum.lazarev.ru/viewtopic.php?f=110&t=25931&start=0>