

Здоровая пища

(Как рассказать детям о том, что здоровье зависит от правильного питания)

Для чего человеку необходима пища? Еда дает всем живым существам строительный материал для роста и снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, необходимые человеку. Организм накапливает жиры от сливочного и растительного масел и использует их для выработки энергии.

Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Люди. Которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.

Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переваривать приготовленную пищу, чем сырую. Еще при готовке погибают микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется.

Всем людям необходимы витамины. Основные из них – А, В, С, Д. Витамин А содержится в моркови (особенно полезен сок), в рыбе, в болгарском перце, в яйцах. Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, зеленом горошке, ржаном хлебе. Витамин С содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе. Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке переваривают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по всему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма. Вот такие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.

Запомни правила приема пищи:

- во время еды не торопись;
- не ешь на ходу;
- не передай;
- не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу;
- не ешь много сладостей;
- пищу тщательно пережевывай.

Упражнение «Полезная и вредная еда»

Под зеленую карточку положите картинки, где нарисована полезная еда, а под красную карточку – где вредная. Карточки: сок, торт, фрукты, овощи, конфеты и т.д.

* * *

Я думаю, ты без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не все, что съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
А сладостей разных и чипсов, и «Колы»
Желудок боится, как попа уколов.
Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевать.
И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!
(К. Луцис)

Стихи

Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен вам –
И не только по утрам

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Не, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витами Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней.
Без болезней – без болезней
лучше жить!

Никогда не унываю и улыбка на лице,
Потому что принимаю витамины А, В, С.

(Л. Зильберг)