**Соціально-побутове орієнтування**

**(12.05.20-15.05.20)**

**1 клас**

**Тема. Правила харчування.**

 Щоб мати міцне здоров'я, потрібно правильно і своєчасно харчу­ватися. Повноцінна їжа містить усі необхідні для організму людини поживні речовини. Харчування має бути різноманітним. Продукти харчування мають бути корисними та свіжими.

Роздивись рисунки. Допоможи хлопчику вибрати корисну їжу.



**Послухай вірш. Назви пропущені слова**.

Щоб здоров'я добре мати,

слід про нього змалку ... .

У дворі щодня ... ,

повноцінно їсти й ... ,

добре мити всі ... ,

досхочу вживати ... .

Їсти каші, молоко, сметану.

І тоді здоровим станеш.

***Пропущені слова:*** дбати, гуляти, спати, продукти, фрукти.

 Допоможи тваринкам дійти до улюблених ласощів.



 Здоров'я — найбільше багатство!

 Будьте здоровими,

 будьте щасливими,

 будьте розумними,

 будьте красивими!

 Правила здорового харчування

1. Харчуйся 4—5 разів на день.
2. Не споживай надто гостру, жирну й солону їжу.
3. Якнайменше ласуй солодощами.
4. їж якомога більше овочів і фруктів.
5. Не переїдай.
6. Їж свіжоприготовані страви з продуктів, що легко засвоюються.
7. Ретельно пережовуй їжу.

|  |
| --- |
|  C:\Users\User\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image12.jpeg  C:\Users\User\AppData\Local\Temp\FineReader12.00\media\image13.jpeg |

**Відгадай загадки.**

Народжується з квітки,
його всі люблять дітки,
заліза в нім багато,
рум'яне і хрустке.

А ну, скажіть, малята,
то що ж воно таке?

Без рук, без ніг,
а в'ється, як батіг.

**Запитання:**

1. **Для чого людині потрібне харчування?**
2. **Якими мають бути продукти харчування?**