

Правильное питание детей

.

Цель: узнать о том, как правильно питаться детям

Задачи:

- ❖ Изучить материал о правильном питании детей.**
- ❖ Узнать, какие продукты полезны, а какие наносят вред.**
- ❖ Узнать о правильном режиме питания.**
- ❖ Провести анкетирование среди одноклассников.**

Почему я выбрала эту тему?

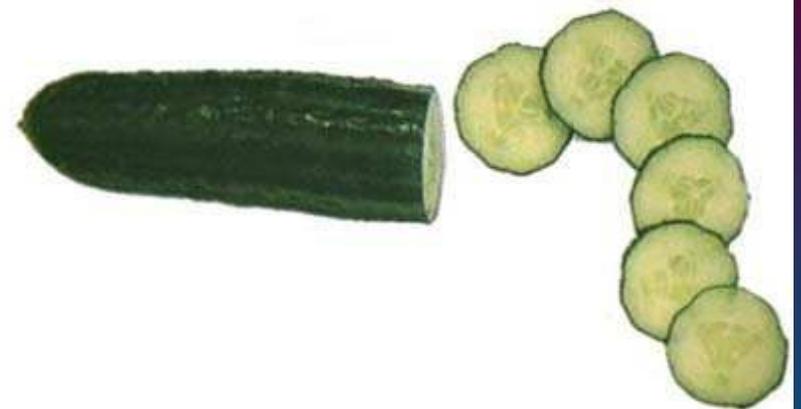
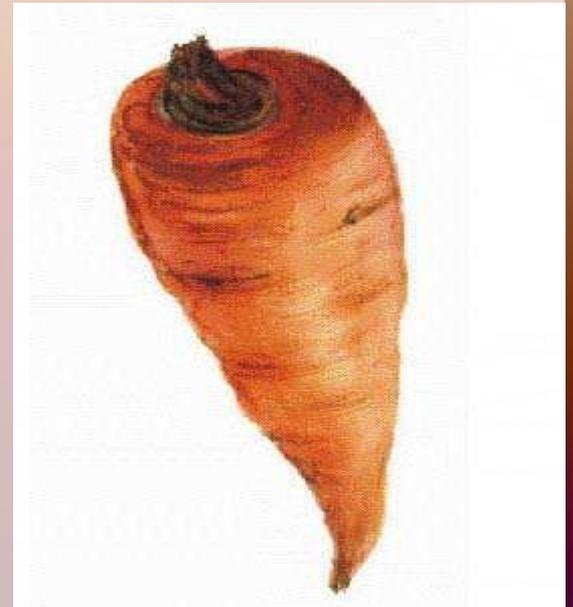
Если хочешь быть здоровым и умным, нужно есть полезные продукты.



- **Суп или бутерброды?**

Полезные продукты:

- * Молоко и молочные продукты .
- * Мясо, рыба.
- * Фрукты и овощи.
- * Масло растительное и сливочное.
- * Хлеб.



Опрос одноклассников.

Мясо	16 из 16
Рыба	1, остальные редко
Молоко и молочные продукты	16 из 16
Овощи	11 из 16
Фрукты	16 из 16
Хлеб	16 из 16

Продукты, которые нужно есть редко

- ❖ Сметана, сыр.
- ❖ Сосиски.
- ❖ Яйца.
- ❖ Орехи.



Опрос одноклассников

Сыр	11из16
Сосиски	13 из 16
Яйца	16

Продукты, вредные для здоровья детей

- ❖ Копченые и мясные изделия, колбаса.
- ❖ Рыбные и мясные консервы.
- ❖ Жареная пища.
- ❖ Лапша быстрого приготовления.



Любимая еда детей

- ❖ Картофельные чипсы.
- ❖ Сухарики.
- ❖ Газированные напитки.
- ❖ Сладкие фруктовые напитки .
- ❖ Конфеты и прочие сладости.



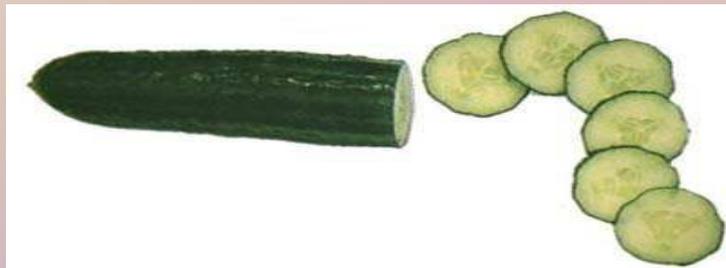
Результаты опроса

Картофельные чипсы	10 из 16
Сухарики	9 из 16
Газированные напитки	13 из 16
Сладкие фруктовые напитки	16 из 16
Конфеты и прочие сласти	14 из 16

Полезные свойства некоторых продуктов



усиливают внимание

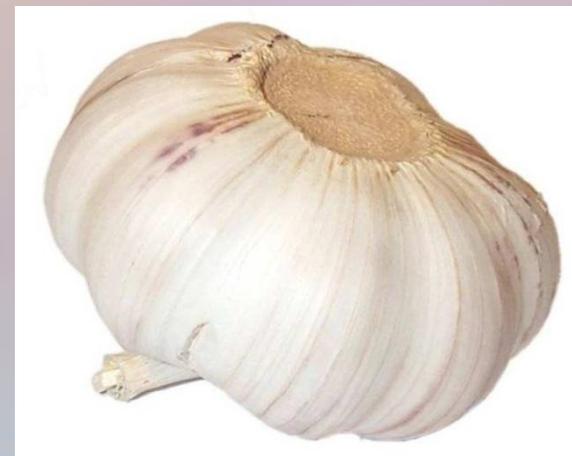


источник энергии

увеличивает работоспособность



улучшает настроение



Полезные свойства некоторых продуктов



делает крепкими зубы и кости



улучшает активность ума

Режим питания

- ◆ **Завтрак дома** **7.30- 8.00**
- ◆ **Горячий завтрак в школе** **11.00- 11.30**
- ◆ **Обед дома** **14.00- 14.30**
- ◆ **Полдник** **16.30- 17.00**
- ◆ **Ужин** **19.00- 19.30**



Некоторые правила правильного питания

- Если хочешь вырасти здоровым и умным, нужно есть только полезные продукты.
- Полезно есть разные продукты.
- Полезнее есть 4-5 раз в день.
- Нужно соблюдать режим питания.

Заключение

Я узнала много полезного о правильном питании детей.

Узнала:

- ❖ **Какие продукты вредные, а какие полезные.**
- ❖ **Нужно есть только полезные продукты.**
- ❖ **Лучше есть понемногу, 4-5 раз в день.**

Спасибо!