



Залог здоровья – чистота!
**Залог здоровья –
правильное питание!**

Цель:

- * Сформировать у обучающихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека.
- * Развивать умения правильно питаться.
- * Воспитывать здоровый образ жизни.





*Наш
разговор
о здоровом, правильном
питании !*





*«Здоровье – не всё, но
всё без здоровья –
ничто».*

Древнегреческий философ
Сократ.

A top-down view of a light pink ceramic bowl filled with fresh fruit. The bowl contains several large, heart-shaped slices of watermelon, several whole strawberries, and a few blueberries. A silver fork is placed on the left side of the bowl, with one of the heart-shaped watermelon slices resting on its tines. The bowl sits on a light-colored wooden surface. In the background, there are more strawberries and a bunch of green grapes. A semi-transparent white circle is overlaid on the right side of the bowl, containing text.

здоровье
**НАЧИНАЕТСЯ С
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

Полезные продукты



Вредные продукты



полезно

вредно



МЫ — ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ





Правильное питание.

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.



«Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек в
состоянии
самостоятельно
заботиться о
собственном здоровье.



Вести здоровый
образ жизни совсем
не сложно.



Движение к этой цели
должно быть
постепенным - шаг за
шагом. Каждый шаг
продлевает активные
годы жизни.



Здоровый образ жизни это правильное питание

Надо любить есть все овощи
и фрукты, потому что в них
-разные витамины.

Как гласит народная
мудрость: «Овощи и фрукты
– кладовая здоровья».



«Я ем, чтобы быть здоровым!»

Правила здорового питания



Завтрак
в школе



Завтрак дома



Обед



Полдник



Ужин



Перед сном

Правило 4



Питание должно быть умеренным



**Не перегружайте
желудок, не
переедайте.
Ощущение сытости
приходит к
человеку через 15-
20 минут после
окончания еды.**

**Самая полезная пища та,
которую человек ест с
аппетитом. Пища должна
быть разнообразной и
вкусной.**



**Очень полезно есть овощи и
фрукты.**



Рекомендации школьникам

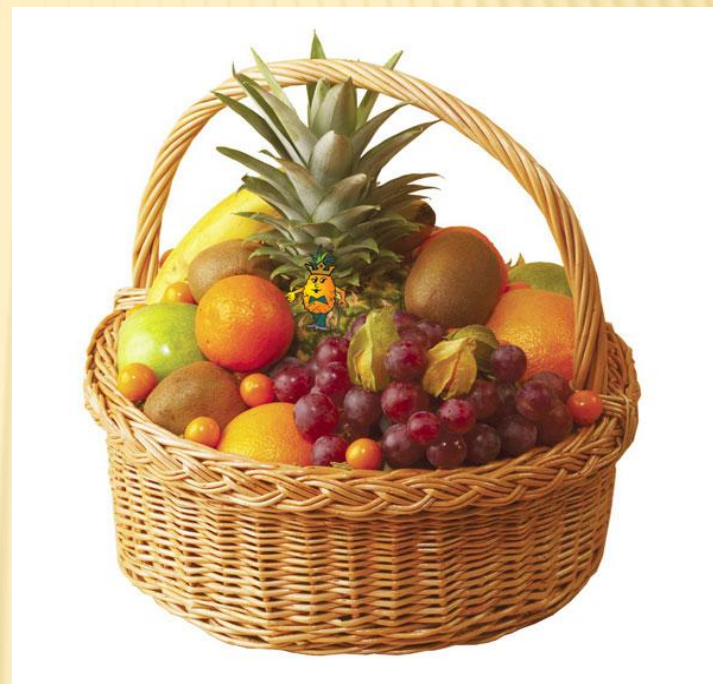


- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Яблоки — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.



«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



Это должен знать каждый!

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Своевременность

Разнообразие

Умеренность

СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ –

«УМЕРЕННОСТЬ»!

Переедание приводит к ожирению!



*«Мы едим для того чтобы
жить,
а не живем для того,
чтобы есть»*

СЕКРЕТ ВТОРОЙ- «СВОЕВРЕМЕННОСТЬ»!

Режим питания

Завтрак

Обед

Полдн

и к

Ужи

ЗАВТРАК

КАША-РАДОСТЬ НАША!



ОБЕД



*АЙ
ДА
СУП
!*

ПОЛДНИК



***Молоко –
источник
бодрости и
здоровья***

УЖИН

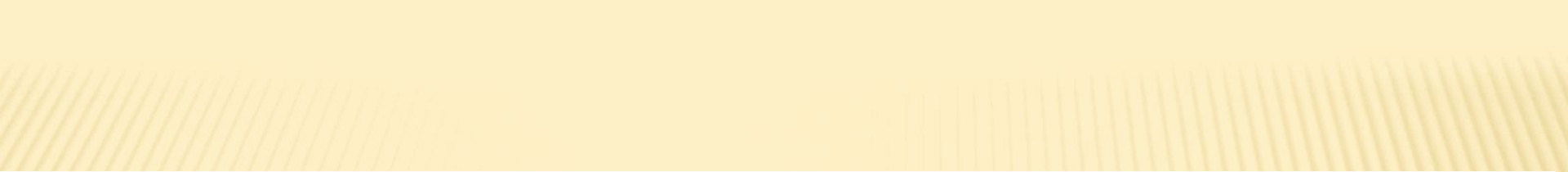
Пища
должна быть легкой.



Лучше пить кефир на ночь.

СЕКРЕТ ТРЕТИЙ- «РАЗНООБРАЗИЕ»!





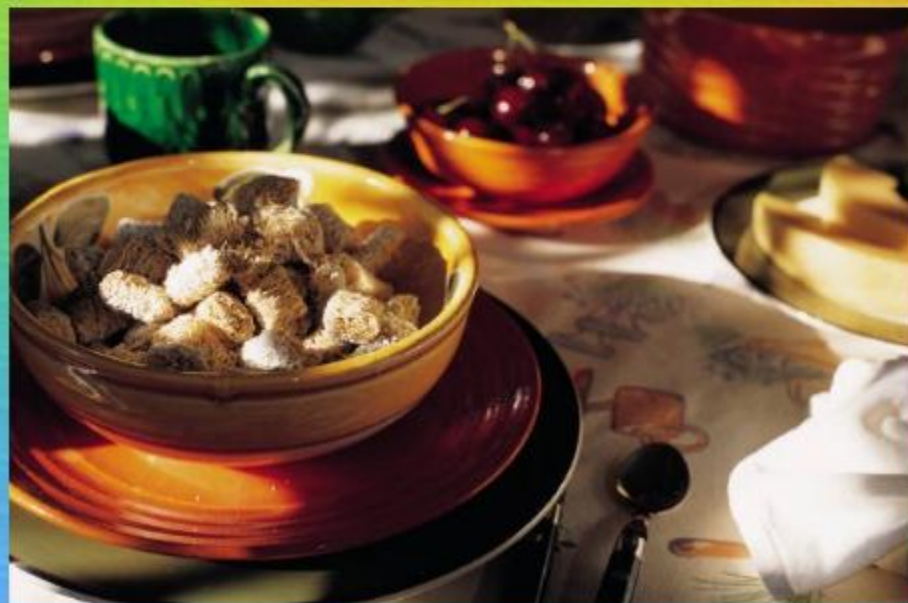






**Мы за здоровое
питание!**

**• БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**



В и т а м и н ы

Спасибо за
внимание



***КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ
БЛИЗКИМ!***

