


# ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ- АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ  
МОУ СШ № 34 Г. ВОЛЖСКОГО  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ




ЦЕЛЬ АКЦИИ: ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ ОСНОВ  
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: УЧАЩИЕСЯ 1-4 КЛАССОВ

ЗАДАЧИ: РАСШИРИТЬ ЗНАНИЯ УЧАЩИХСЯ О ЗДОРОВЬЕ, ЕГО  
СОСТАВЛЯЮЩИХ И ФАКТОРАХ , ВЛИЯЮЩИХ НА НЕГО;  
ПОЗНАКОМИТЬ С ОСНОВАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ И  
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ;

СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ КАК  
СОСТАВНОЙ ЧАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ;  
ПОВЫСИТЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС УЧАЩИХСЯ В  
ОБЛАСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ;  
ОСОЗНАВАТЬ ЛИЧНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ.




Классный час  
«СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ»

1а, 1в

Никитина С.Н.  
Горшков А.А.

18.03.2019 год





ЦЕЛЬ: сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.



Режим  
питания



Своевременность



Умеренность

Пирамида  
питания



Разнообразие



БЕЛКИ  
ЖИРЫ  
УГЛЕВОДЫ



Витамины  
А В С D





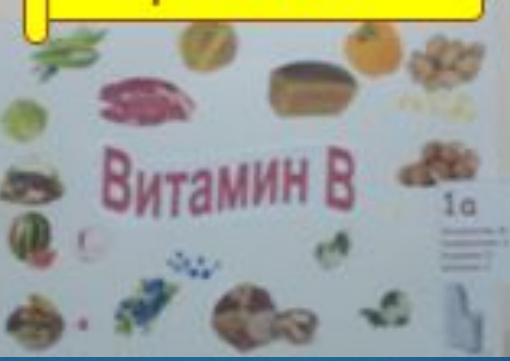


Помогаем  
сказочным  
героям



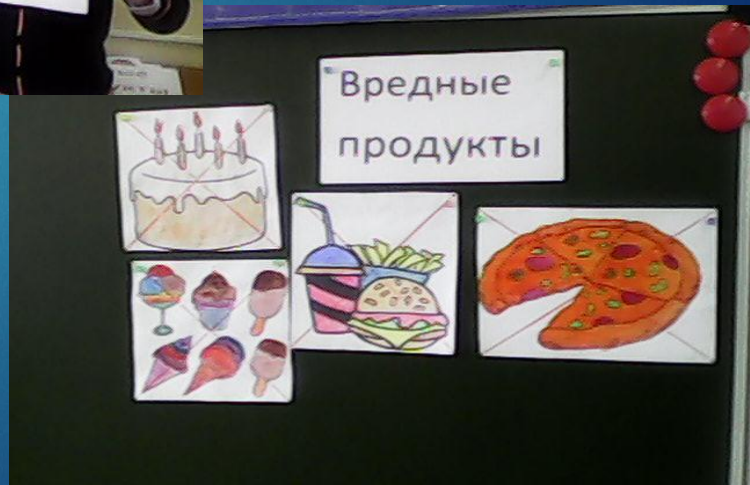


Групповая работа





Классный час в 1В  
классе  
«Полезные и вредные  
продукты»





# Классный час в 1б классе: "Что полезно есть"







2 б

# Витамины- наши друзья







# Секреты питания

## 2 а







# ЭККУРСИ

я

2 а





## Классный час во 2г классе

### "Правильное питание - залог здоровья"

Цель: углубить представление детей о рациональном питании, побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

Задача: сформировать у детей представление о своем здоровье, о важности правильного питания.







КРАСОТА



РОСТ

ДВИЖЕНИЕ

РАЗВИТИЕ



ЗДОРОВЬЕ

РАСТЕМ И РАЗВИВАЕМСЯ!



ДОЛГОЛЕТИЕ

ПРАВИЛЬНО ПИТАЕМСЯ,

А ЧТО

ВЫБЕРЕШЬ ТЫ?

АВИТАМИНОЗ

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ

БОЛЕЗНИ

УТОМЛЯЕМОСТЬ

ОТСТАВАНИЕ В РОСТЕ

УСТАЛОСТЬ



27

# Классный час во 2 в классе «Здоровье и правильное питание»



**Цель:** сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

**Задачи:**

помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;  
работать над формированием навыков здорового питания,  
развивать внимание, познавательный интерес;  
воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью





## АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**ПИТАНИЕ А**  
Хлеб, макароны, крупы, овощи, фрукты, орехи, яйца, молоко, сыр, творог, сметана, йогурт, кефир, сливки, масло, растительное масло, растительные жиры.

**ПИТАНИЕ Б**  
Мясо, рыба, морепродукты, птица, яйца, молоко, сыр, творог, сметана, йогурт, кефир, сливки, масло, растительное масло, растительные жиры.

**ПИТАНИЕ В**  
Мясо, рыба, морепродукты, птица, яйца, молоко, сыр, творог, сметана, йогурт, кефир, сливки, масло, растительное масло, растительные жиры.

**ПИТАНИЕ С**  
Овощи, фрукты, ягоды, грибы, орехи, семена, злаки, крупы, бобовые, молочные продукты, яйца, растительные жиры.

**ПИТАНИЕ D**  
Овощи, фрукты, ягоды, грибы, орехи, семена, злаки, крупы, бобовые, молочные продукты, яйца, растительные жиры.

## Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.

Мясо, овощи, рыба, фрукты, злаки, молоко, сыр, творог, сметана, йогурт, кефир, сливки, масло, растительное масло, растительные жиры.



## Правила «здорового питания»

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
  - Тщательно пережевывайте пищу
  - Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
  - Не перекармливайте, не голодайте
  - Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
  - Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
  - Выбирайте из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, стабилизаторы, консерванты
  - Не употребляйте чипсы, снеки, лимонады
  - Не ешьте жареное, жирное, копченое
  - Выпейте лобных слезок и фруктов
- 

## Рекомендации школьникам

- В питании все должно быть в меру;
  - Пища должна быть разнообразной;
  - Еда должна быть теплой;
  - Тщательно пережевывайте пищу;
  - Ешьте овощи и фрукты;
  - Ешьте 3-4 раза в день;
  - Не ешьте перед сном;
  - Не ешьте холодного, жареного и острого;
  - Не ешьте искусственные;
  - Минимизируйте сладостей;
  - Не перекусывайте чипсами и сухариками;
  - Обязательно брать в школу горячий обед.
- 







# Рецепты вкусной и полезной пиццы

3а





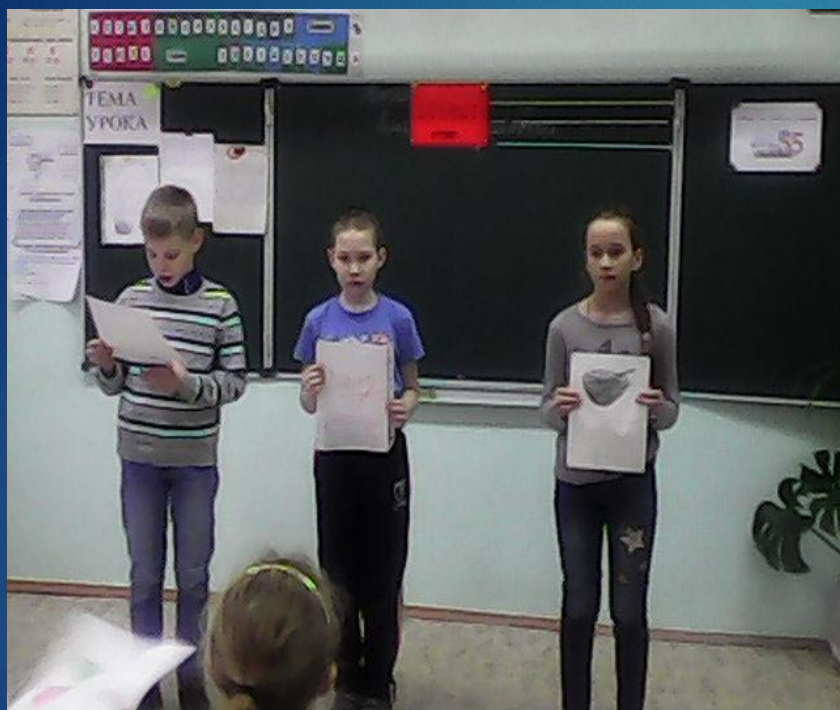
3 Г

Конкурсная программа  
«Каша-пицца наша!»

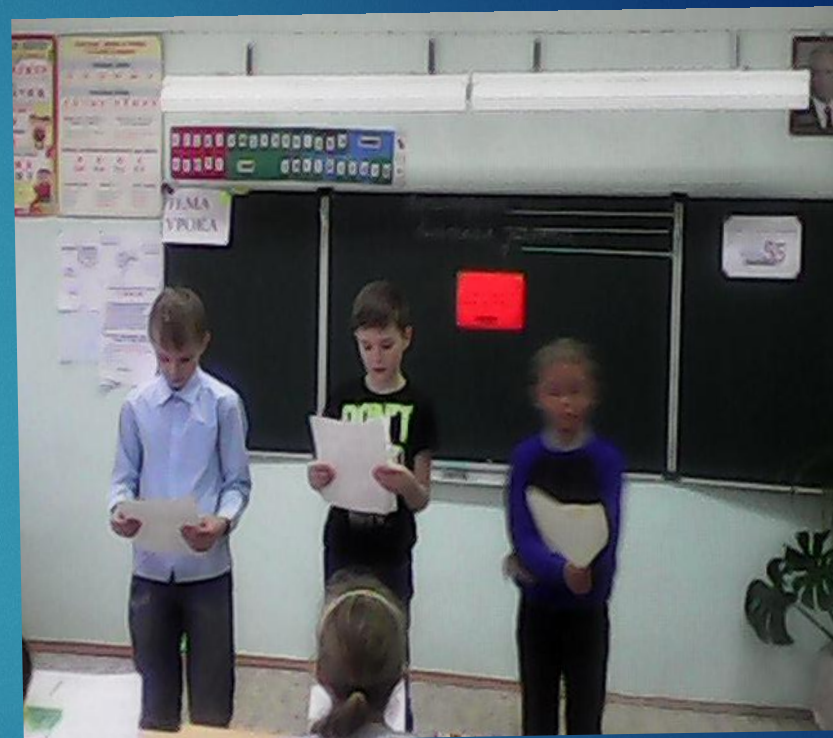
Цели:

Расширить знания учащихся о правилах  
питания, направленных на  
сохранение и укрепления здоровья;  
Формировать у детей представление  
о каше  
как об обязательном пищевом продукте  
в ежедневном меню завтрака.

Много разных варят каш-  
И рассказ об этом наш!

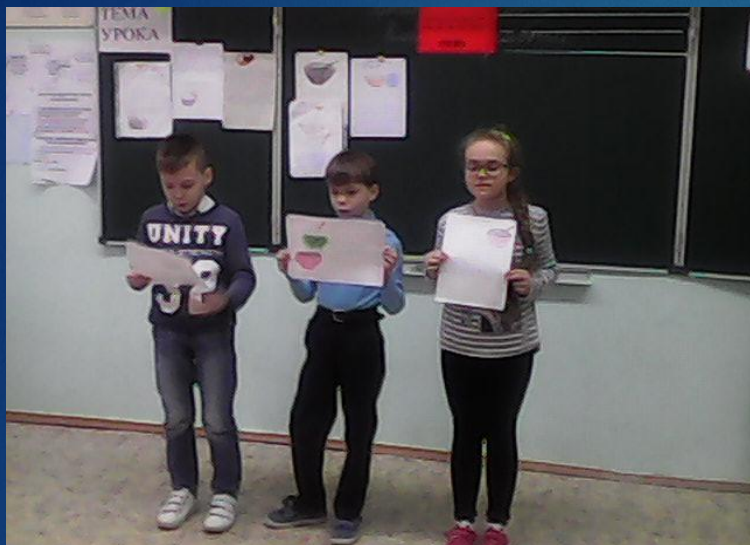


Рисовая каша



Манная каша





Перловая каша



Гречневая каша



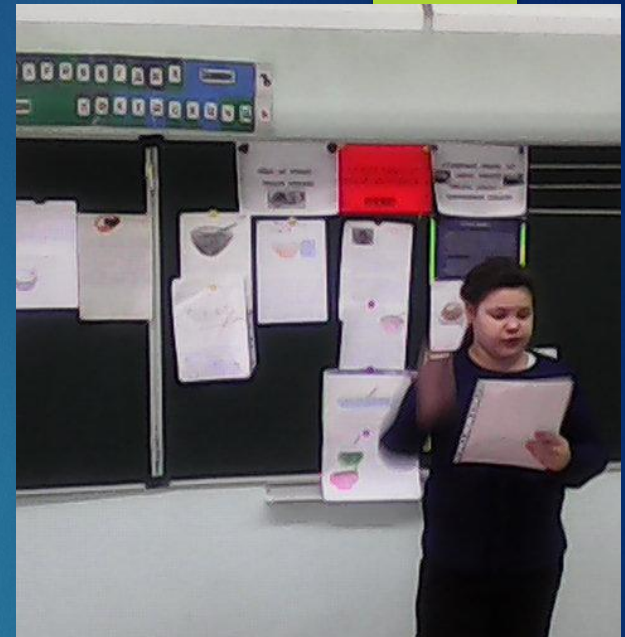
Пшенная каша



Ячневая каша



Вот и узнали, какими полезными веществами богаты каши и почему каша подходящее блюдо для завтрака.





Воспитательное внеклассное мероприятие  
«Здоровье береги- за питанием следи». 4-  
в класс

Цель: расширить знания детей о здоровом  
образе  
жизни, о правилах гигиены, правильном  
питании,  
полезных и вредных привычках.


Задачи:

- 1.воспитательная - воспитание чувства  
коллективизма, бережного отношения  
друг к другу;
- 2.развивающая - развитие внимания,  
мышления,  
познавательной активности, чувства  
солидарности;
- 3 оздоровительная - создание наилучших  
санитарно-  
гигиенических условий для обучения.









"Какова пища-таков и ум,  
каков ум-таковы и мысли,  
каковы мысли-таково и поведение,  
каково поведение-такова и судьба".

Шри Сатъя Саи Баба