

Презентация к внеклассному
мероприятию по пропаганде
здорового образа жизни на тему:

*«Правильное питание –
залог крепкого здоровья»*



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ЛЮБОГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ ЕГО ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОСТИ.

- **Воспитание здорового образа жизни школьников** — одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНО БЫТЬ:

- соответствующим возрасту;
- желательно четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.





СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО ПИТАТЬСЯ?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



Зачем человек ест?



«ПЕРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ
СЕСТЬ,
Я ПОДУМАЮ, ЧТО СЪЕСТЬ».



1. Холодные закуски:
 - винегрет;
 - разные салаты (овощные).
2. Рассольник, борщ, рыбный суп.
3. - Рыба, картофельное пюре.
- Котлета, макароны.
4. Компот, сок (яблочный, апельсиновый).
5. Хлеб.



ВЫВОД:

**Человеку необходимо
питаться.**

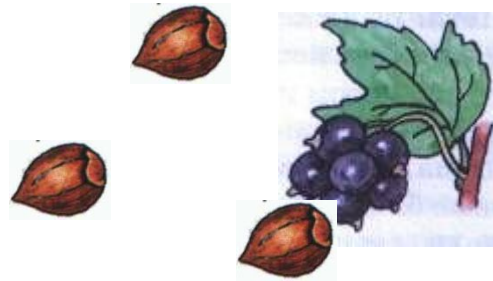
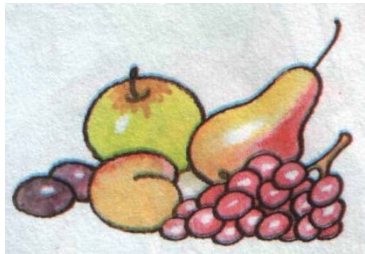


НЕ В ПОРУ И ОБЕД, КОЛИ ХЛЕБА НЕТ.



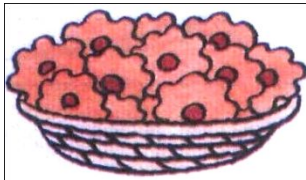
1. Салат.
2. Борщ.
3. Рыба,
картофельное
пюре.
4. Сок яблочный.
5. Хлеб.





ПОЛДНИК

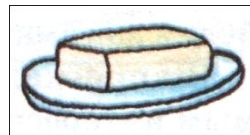
Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



ПОРА УЖИНАТЬ.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

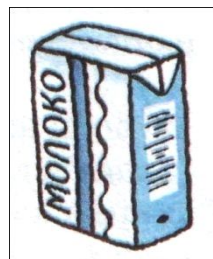
- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»



ИГРА «УГАДАЙКА!»

Вспомните название продуктов, приготовленных из молока:

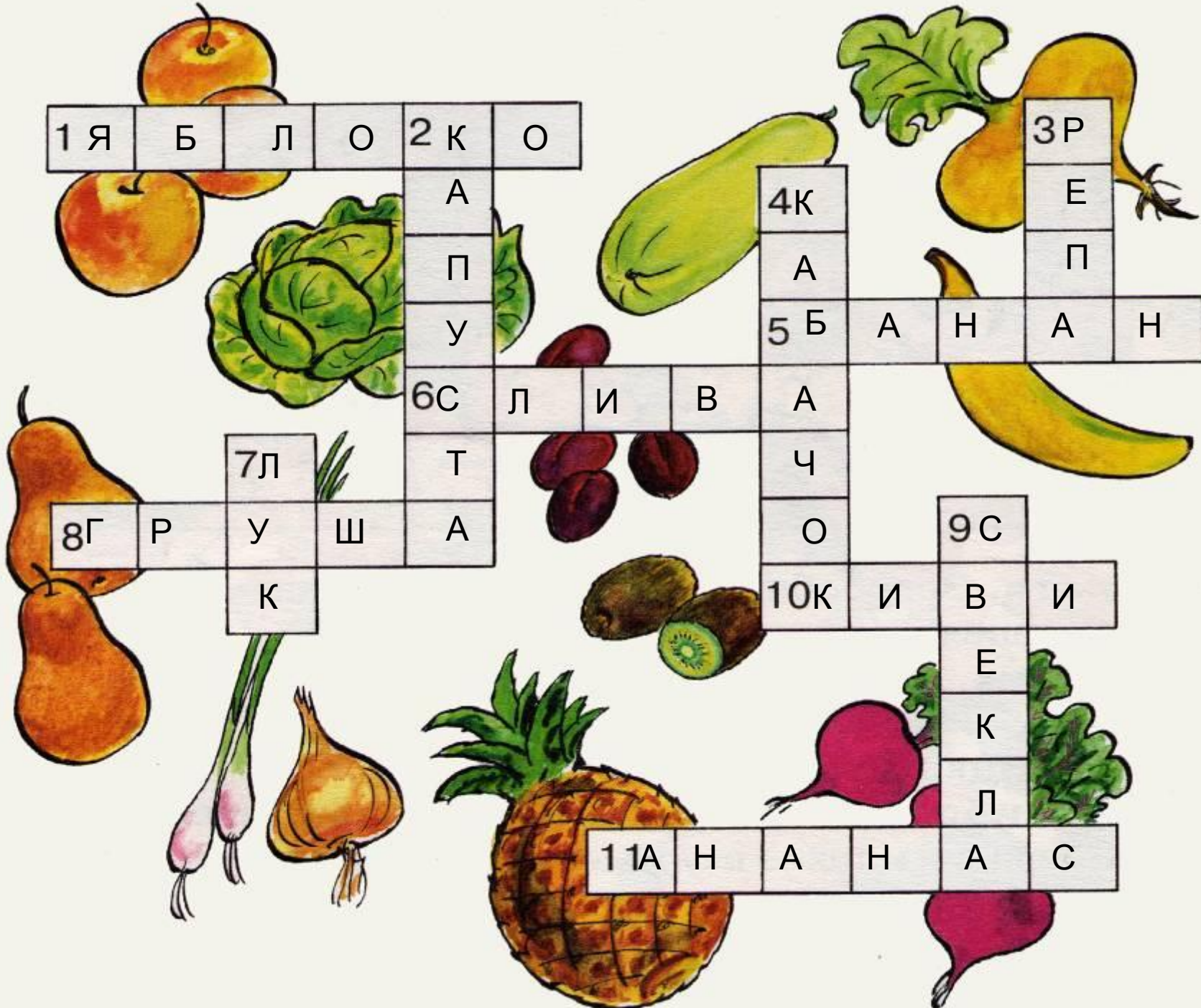
1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется ... (простокваша).
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ... (творог).
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится ... (топленое молоко).
4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ... (творог и сыворотка).

ДВА УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

умеренность

разнообразие





1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

А

7 Л

Т

Ч

8 Г

Р

У

Ш

А

О

9 С

К

10 К

И

В

И

11 А

Н

А

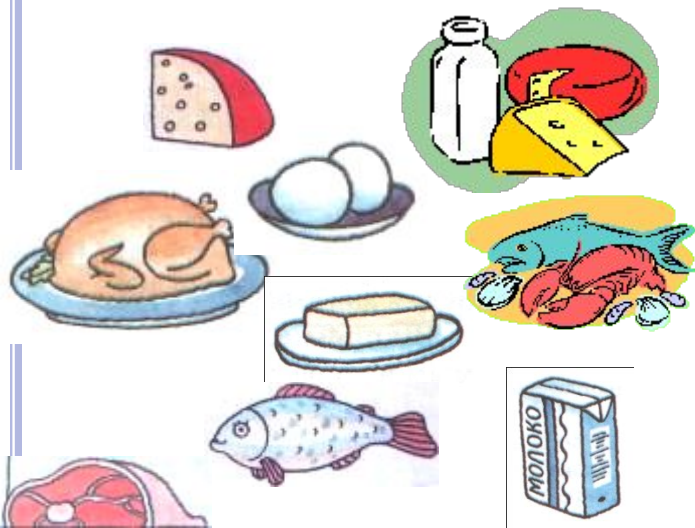
Н

А

С

Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале



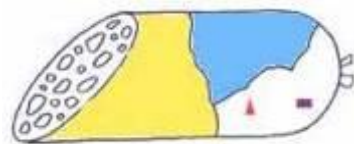
СОСТАВ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ:



Капуста



Яблоко



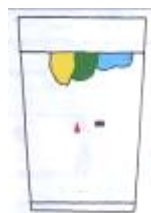
Колбаса



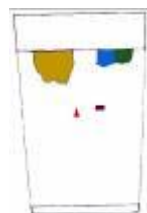
Рыба



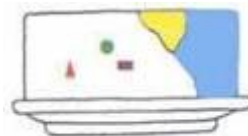
Орех



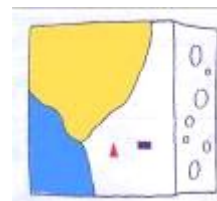
Молоко



Сметана



Масло



Сыр



Творог



Мясо

● — белки
● — жиры

● — углеводы
● — витамины

● — минеральные вещества
○ — вода

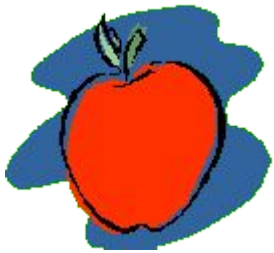
«ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»



Витамины



Овощи, фрукты



а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ ПОСЛЕ ОБЕДА?

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.



ЛЮДИ С САМОГО ВОЗРАСТА
Ж



КАКИЕ ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, А КАКИЕ – ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ?

Продукты животного
происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного
происхождения



ВЫБЕРИТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАС И РАЗДЕЛИТЕ НА ДВЕ ГРУППЫ:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес,
жирное мясо, подсолнечное масло, торты,
«Сникерс», морковь, капуста, шоколадные
конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- Главное – не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.



ИГРА «ПРИГОТОВЬ БЛЮДО»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

- | | |
|--|--|
| 1) Борщ. | 2) Гречневая каша. |
| □ вода, молоко, чай; | □ вода, молоко; |
| □ картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис; | □ макароны, рис, пшено, гречка; |
| □ соль, сахар; | □ соль, сахар; |
| □ майонез, сметана. | □ масло растительное, масло сливочное. |



3) Уха.

- вода, лимонад, квас;
- рыба, мясо;
- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор.

4) Окрошка.

- вода, квас, ряженка;
- картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица.



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.



ВЫВОД:

**Каждый человек должен
заботиться о своем здоровье.
Ведь никто не позаботится о тебе
лучше, чем ты сам.**



«Здоровье всех дороже. Здоровье разум дарит».

«Чистота – залог здоровья».

«Чистота – залог здоровья».

«Кто долго жуёт, тот долго живёт».





Будьте здоровы!

