



Правильное питание

ЕШЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ.

- **Цели:**
- **сформировать представление о значении питания в жизни человека;**
- **дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а так же о витаминах и их значении в жизни человека.**
- **Задачи:**
- **формировать коммуникативные навыки;**
- **развивать ответственность за своё здоровье.**
- **расширять кругозор учащихся.**
- **воспитывать чувство необходимой меры в еде**

А что любят есть наши дети?



Здоровый образ жизни.

- **Здоровый образ жизни правильное питание, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых.**





**"Если голодна - съешь яблоко,
если не хочешь яблоко -
значит не голодна!"**

Пища должна быть разнообразной.

- Пища может быть как полезной, так и вредной. Когда она может стать вредной для организма человека? (Когда человек переедает).
- Нужно стараться есть в одно и то же время 5 раз в день.
- Количество воды пей 2 литра в день.





Сделай правильный выбор!



Государственное образовательное учреждение

**Средняя образовательная школа с углубленным
изучением английского языка и музыки «Лосиный
остров» № 368 Департамента образования города
Москвы**

Презентация урока

**Куликовой Ольги Васильевны
воспитателя ГПД**