

# Внеклассное занятие



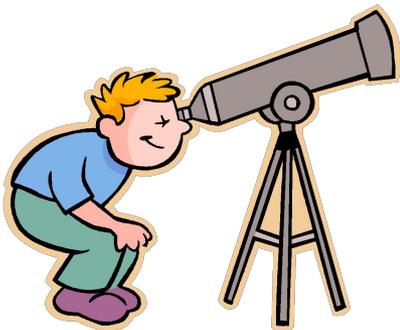
"Здоровое питание".



ЖИТЬ

ЧТОБЫ

РАБОТ  
АТЬ



РАЗВИВА  
ТЬСЯ



РАСТИ



УЧИТЬ  
СЯ

**Человек должен питаться**

ДЕВИЗ:



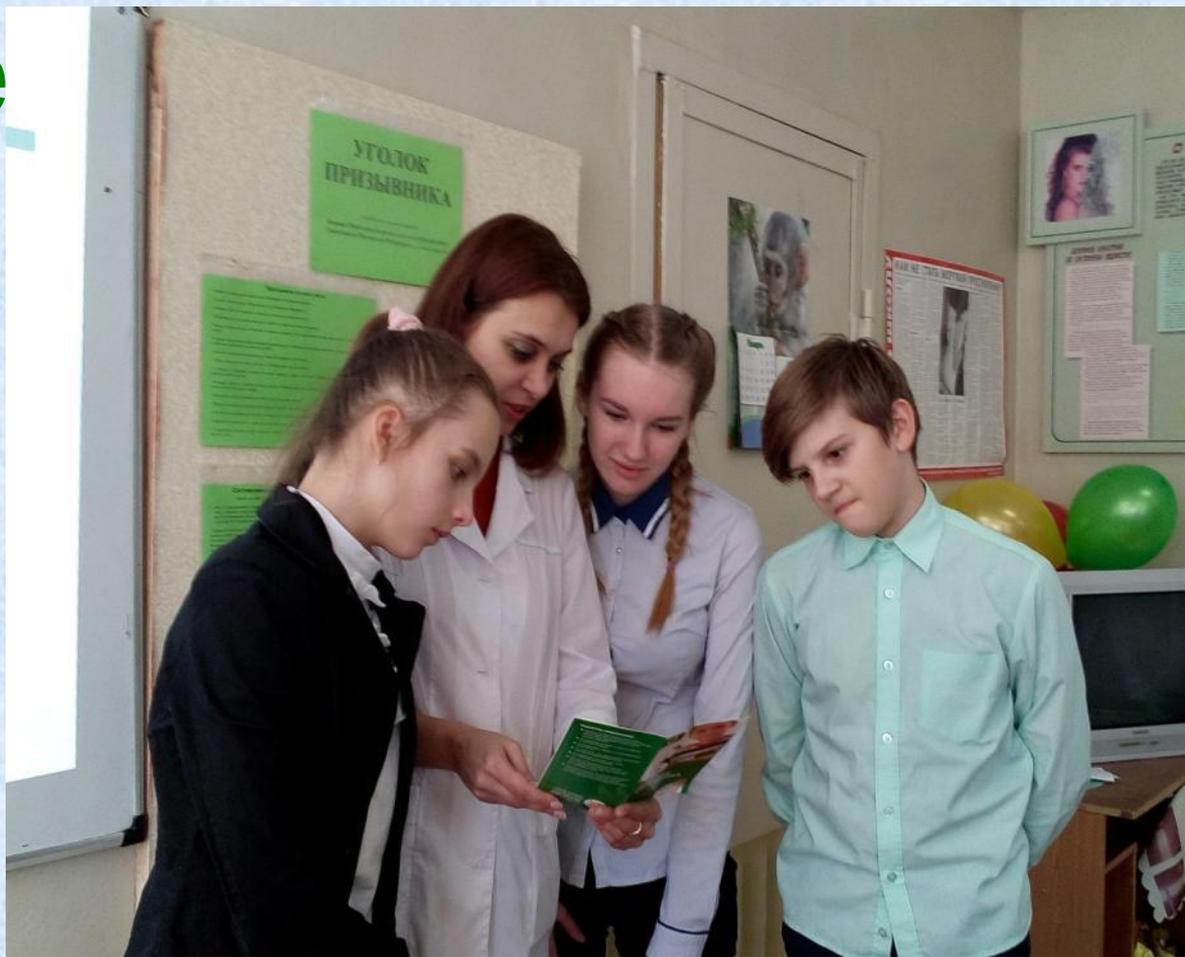
Каждый-кузнец собственного здоровья."

# Неправильное питание

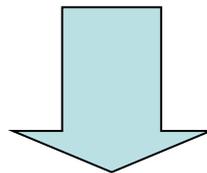


# Правильное питание

Если жевачку долго  
жуёшь,  
Язву в же  
найдёшь.



**РАЗНООБРАЗНАЯ ПИЩА**



**ВОДА**

**и**

**ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

**БЕ  
ЛК  
И**

**ЖИР  
Ы**

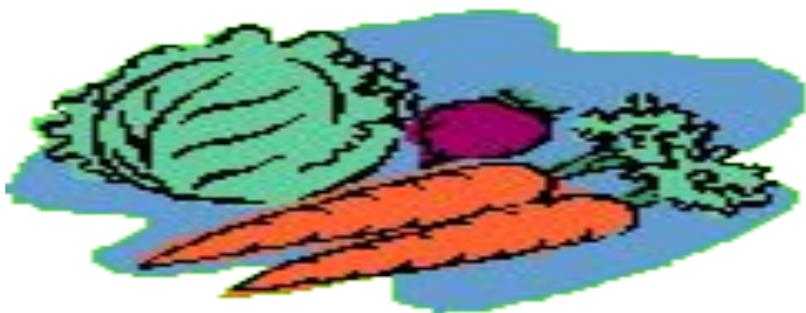
**УГЛЕВ  
ОДЫ  
Сахар  
крахма  
л**

**ВИТА  
МИНЫ**

**ХОРОШО**



**НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ  
УКРЕП-  
ЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**



# **ВИТАМИНЫ**

**В ПЕРЕВОДЕ С  
ГРЕЧЕСКОГО  
«НОСИТЕЛИ ЖИЗНИ»**

**МАЛО**



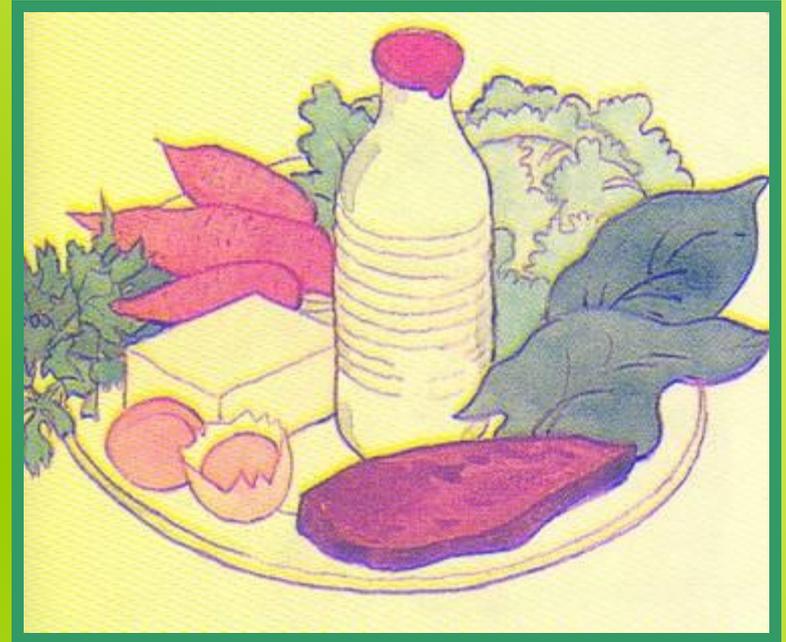
**ЛЮДИ  
ЗАБОЛЕВАЮТ**

# ВИТАМИНЫ

*ЯЙЦА*

*ЖИРНАЯ РЫБА*

*СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ*



**A**

**Улучшает зрение  
и здоровье кожи.**

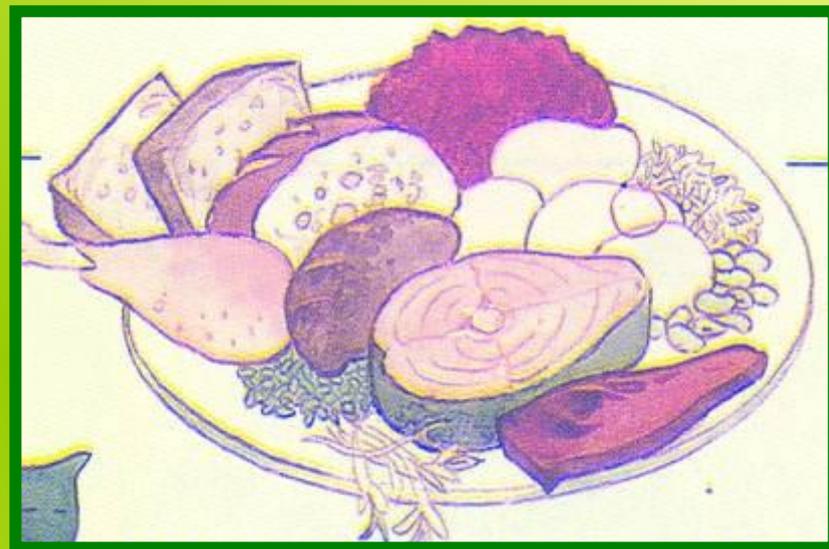
# ВИТАМИНЫ

ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ

ПЕЧЕНЬ

РЫБА

ПТИЦА



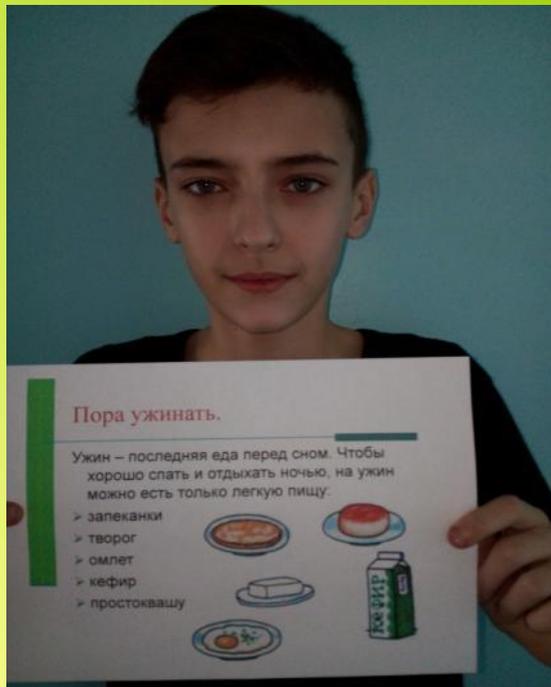
# В

Способствует  
сохранению  
энергии,  
нормальной  
работы сердца



# ВИТАМИНЫ

МОЛОКО  
ЯЙЦА  
РЫБА  
МАСЛО



Витамин роста,  
необходим для  
образования  
костной ткани.

# ВИТАМИНЫ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ      РИС

ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



E

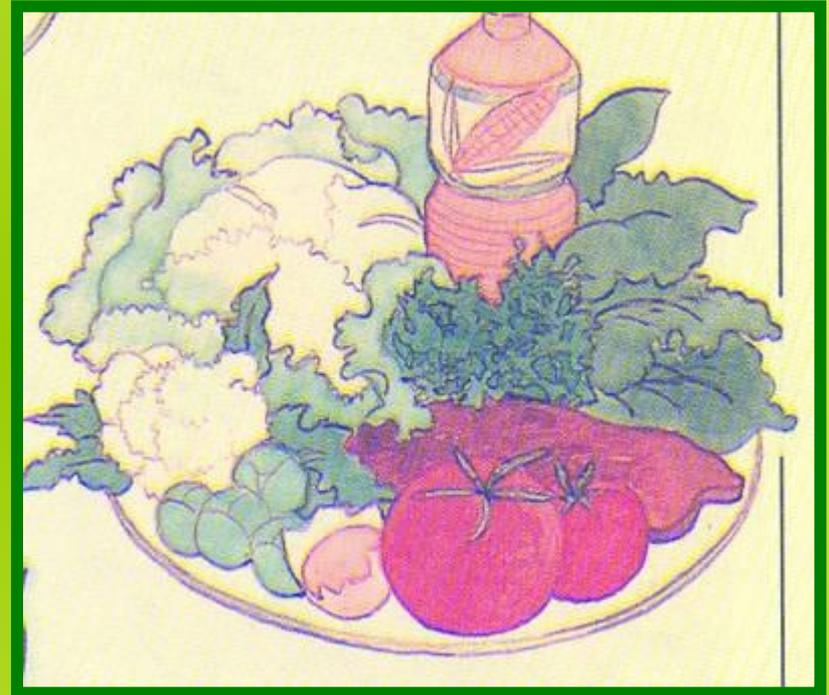
Помогает переносить  
кислород из лёгких в  
ткани и органы,  
укрепляет клетки

# ВИТАМИНЫ

*ПЕЧЕНЬ*

*СВЕЖИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ*

**К**



Обеспечивает свёртываемость крови. Без него любая ранка вызывала сильное кровотечение.

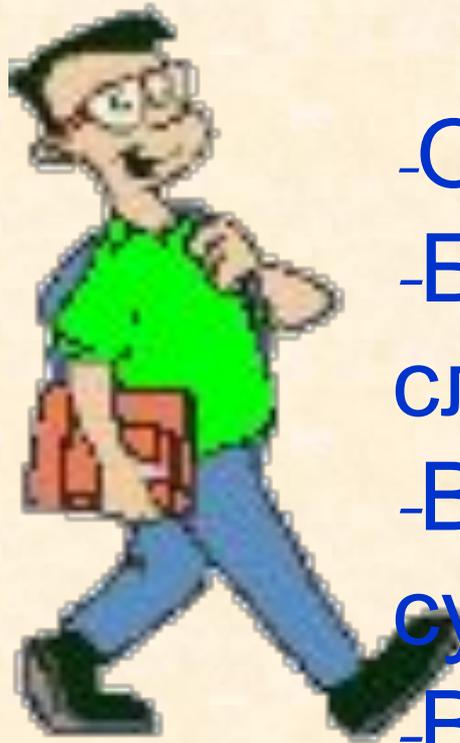
# Какое питание можно считать здоровым?

## 1

- Разнообразное

- Богатое овощами и фруктами.

Регулярное



## 2

- Однообразное.

- Богатое сладостями.

- В любое время суток.

- Второпях.

# 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.

# "Золотые правила питания!"

- Главное - не пережуйте и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать
- Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых