

МАОУ «СОШ №91 г.
Челябинска»

СЕКРЕТЫ

ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Авторы: Агеева Полина,
Гребенщикова Дарья, ученицы 9г
класса

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЗНАЕМ	УЗНАЕМ	ВЫВОДЫ И СОВЕТЫ
ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН	ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ	
ОВОЩИ	ЗАЧЕМ ПИТАТЬСЯ	
ФРУКТЫ	КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ	
	ИЗ ЧЕГО СОСТОТ ПИЩА	
	ВИТАМИНЫ	
	ПРАВИЛА ПИТАНИЯ	

Правильный распорядок дня.



1. Подъем, утренняя зарядка - 7.00-7.30
2. Завтрак – 7.30- 8.00
3. Выполнение д\з, занятия по интересам- 8.00- 10.00
4. Прогулки на свежем воздухе, кружки – 10.00-12.00
5. Обед – 12.00- 12.30
6. Дорога в школу – 12.30- 13.00
7. Занятия в школе – 13.10 – 17.10
8. Дорога домой, игры на воздухе – 17.20 – 18.20
9. Ужин – 18.20-19.00
10. Выполнение частично д\з – 19.00 – 19.40
11. Спокойные занятия, помощь семье. Ручной труд, тихие игры, чтение книг – 19.40 – 20.30
12. Приготовление ко сну, разговор с родителями. – 20.30- 21.00
13. Сон – 21.00

человеку необходимо питаться



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить,
смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.



Правильное питание



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

Игра «Приготовь блюдо»

Борщ

Водамолоко, ча

й
картофель, капуста,

свекла,
сол сахара

ь, р
майонез

, сметан
а

огурец помидор, лук, реди
с

«Прежде чем сесть за стол,
я подумаю, что съесть»



«Полезное–неполезное»

ПОЛЕЗНЫЕ

Рыба, кефир, геркулес,
постное мясо,
подсолнечное масло,
морковь, капуста, яблоки,
груши, хлеб.



НЕПОЛЕЗН ЫЕ

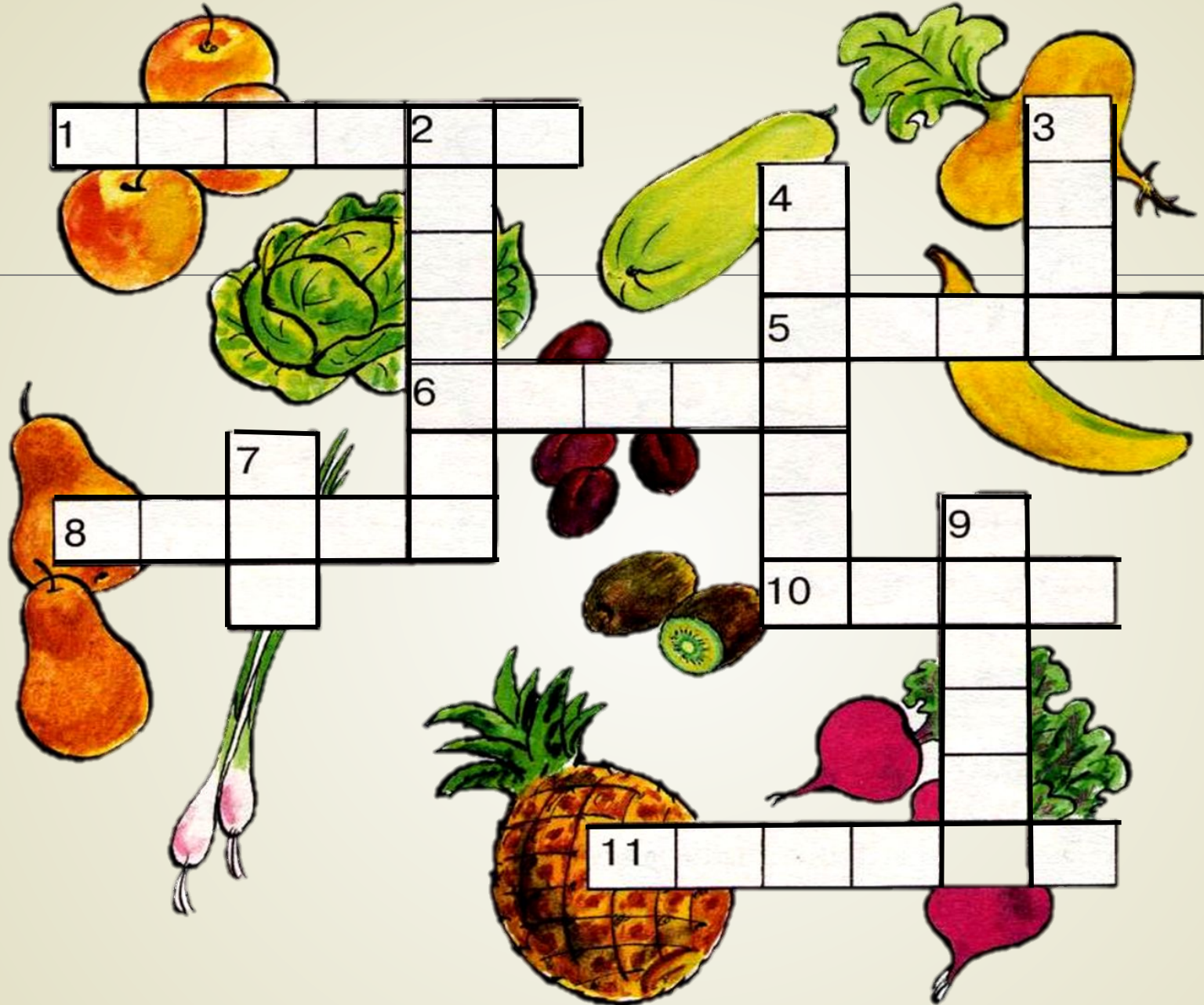
Пепси, фанта, чипсы,
жирное мясо, торты,
Сникерс, шоколадные
конфеты



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Разнообразие
- умеренность
- своевременность







1 Я Б Л О 2 К О

3 Р

А

4 К

Е

П

А

П

У

5 Б

А

Н

А

Н

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

Ё

К

Л

11 А

Н

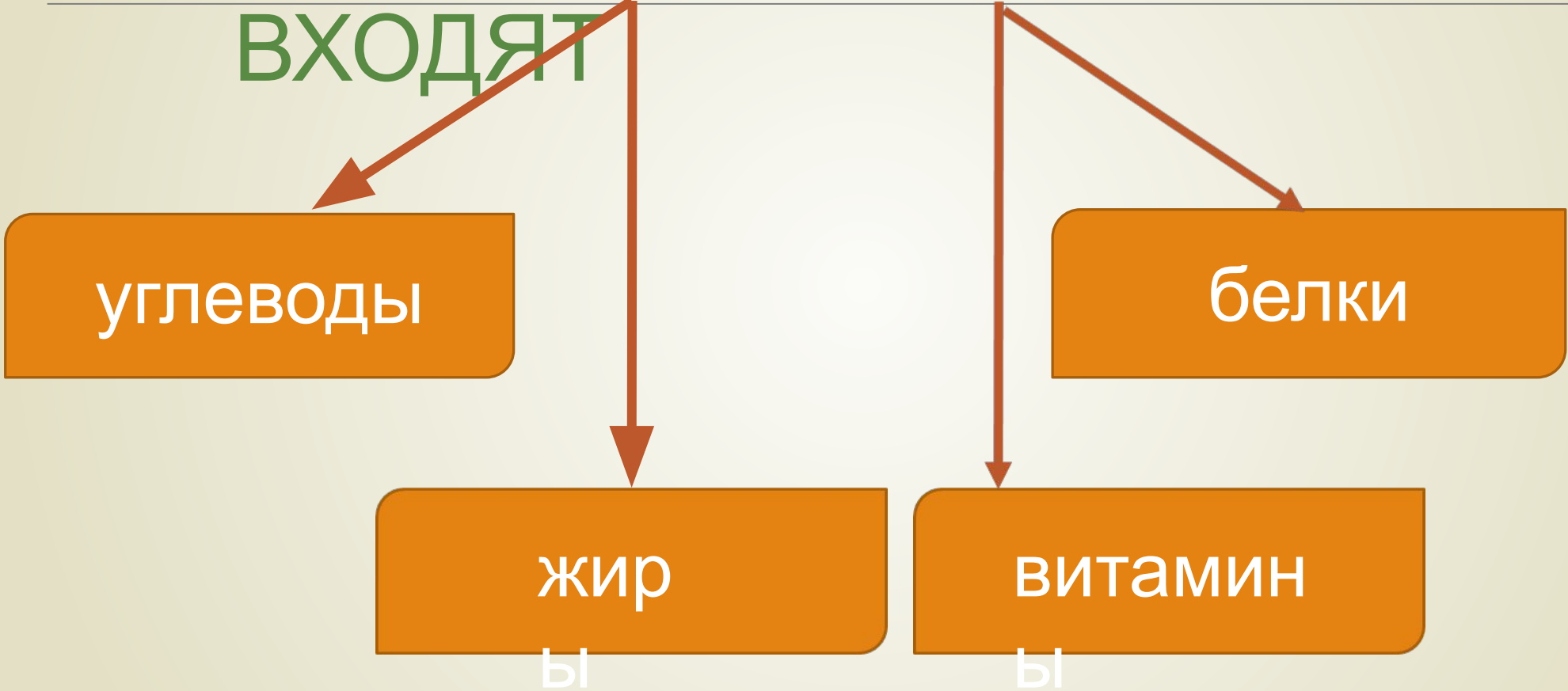
А

Н

А

С

В СОСТАВ ПИЩИ ВХОДЯТ



```
graph TD; A[В СОСТАВ ПИЩИ ВХОДЯТ] --> B[углеводы]; A --> C[жир]; A --> D[белки]; A --> E[витамин];
```

углеводы

жир

ы

белки

витамин

ы

«Люди с самого рождения жить не могут без движения»



«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ
ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».

СОВЕТ Ы

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 4-5 раз в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса



Спасибо! Будьте здоровы!

