

МБУК «Городецкая ЦБС»
Центральная детская библиотека

Познавательный час



«Золотые правила питания»



г. Городец- 2021

«Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

Пища – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.



Правила здорового питания

Никогда не уходить из дома не позавтракав.

Не есть тяжёлую пищу на ночь.

Не допускать больших перерывов между приёмами пищи. Лучше есть 4-5 раз в день.

Сократить потребление сахара, мучных изделий.

Сказать нет вредным продуктам (чипсам, сухарикам, газированным напиткам).





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.**



Витамин - А



Витамин - С



Витамин - В



ВИТАМИН

Д
Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклус!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



http://www.liveinternet.ru/users/22jo_01ja_doshko1gat/

Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



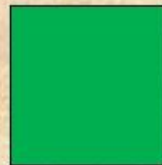
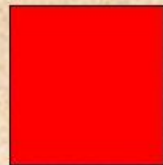
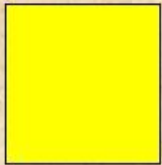
Личная гигиена



Правильное питание



Игра « Подбери по цвету»



Назовите основные аспекты здорового образа жизни?



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Пища должна быть разнообразной
- В питании должно быть всё в меру
- Нужно тщательно пережёвывать пищу
- Еда должна быть тёплой
- Кушать нужно 3-4 раза в день



- Есть фрукты и овощи

В школе брать горячий обед

Не есть в сухоматку

Меньше есть сладостей, жареного,



Будьте здоровы!

