

МАУДО МО г. Нягань «Центр детского творчества»

Правильное питание

Презентация для учащихся 6-8 лет

Составила: Полуянова Динара Рашидовна педагог дополнительного образования

Соблюдение здорового образа жизни- это

- 1) Соблюдение режима дня;
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание;
- 3) Закаливание;
- 4) Занятие спортом;
- 5) Соблюдение правил гигиены;
- 6) «Ради крепкого здоровья мойте руки чаще»;
- 7) Соблюдайте правила поведения за столом «Когда я ем, я глух и нем!»;
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей природе, животным.

Рано утром просыпайся, Себе, людям улыбайся, Ты зарядкой занимайся, Обливайся, вытирайся, Всегда правильно питайся, В садик смело

отправляйся.

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

«Сникерс», молоко, морковка, капуста, суп, торт, пепси, конфеты, жвачка, гамбургер, яблоки, картошка фри, бананы, пончики

Полезны



Вредны

Полезные

Молоко Морковка Капуста Суп Яблоки Бананы



Вредные

«Сникерс» Гамбургер Пепси Картошка фри Жвачка Конфеты Topm Пончики

Сколько раз в день необходимо питаться?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин



Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть!

- Ребята, что же кушают на завтрак?



а Яичниц а



Ребята, овощи и фрукты - это кладовая здоровья!

Витамины Овощи, фрукты

Пирамида



Золотые правила здорового питания

- Главное не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ПМойте тщательно руки перед едой.
- Пойте фрукты и овощи перед едой.

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

Я хочу быть здоровым! Я могу быть здоровым! Я буду здоровым!

Спасибо за внимание!