



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, морковь,
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
Торт
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?



Каша



Творог

а

Яичница

а



г

Ребята, овощи и фрукты - это кладовая здоровья!

Витамины

Овощи, фрукты



Пирамида



Золотые правила здорового питания

- Главное – не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте тщательно руки перед едой.
- Мойте 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!