



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 переедайте.
- 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!