

Презентация к внеклассному  
мероприятию по пропаганде  
здорового образа жизни на  
тему:

***«Правильное питание –  
залог крепкого  
здоровья»***



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.



*РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ЛЮБОГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ ЕГО ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОСТИ.*

- **Воспитание здорового образа жизни школьников** – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНО БЫТЬ:

- соответствующим возрасту;
- желательно четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.





# СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО ПИТАТЬСЯ?

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



***Зачем человек ест?***



«ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ  
СЕСТЬ,  
Я ПОДУМАЮ, ЧТО СЪЕСТЬ».





1. Холодные закуски:
  - винегрет;
  - разные салаты (овощные).
2. Рассольник, борщ, рыбный суп.
3. - Рыба, картофельное пюре.  
- Котлета, макароны.
4. Компот, сок (яблочный, апельсиновый).
5. Хлеб.



**ВЫВОД:**

**Человеку необходимо  
питаться.**

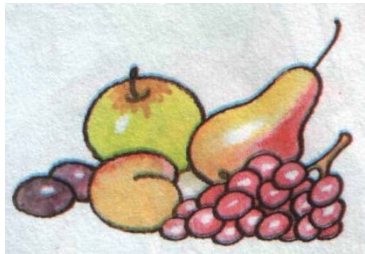


# НЕ В ПОРУ И ОБЕД, КОЛИ ХЛЕБА НЕТ.



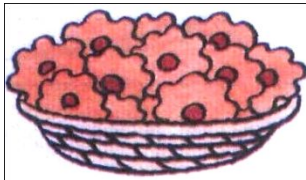
1. Салат.
2. Борщ.
3. Рыба,  
картофельное  
пюре.
4. Сок яблочный.
5. Хлеб.





# ПОЛДНИК

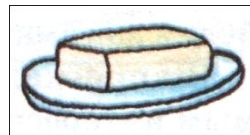
Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



# ПОРА УЖИНАТЬ.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

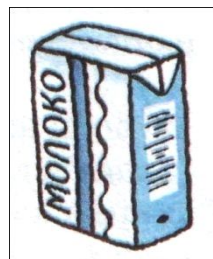
- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



# МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»



# ИГРА «УГАДАЙКА!»

***Вспомните название продуктов,  
приготовленных из молока:***

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется ... (простокваша).
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ... (творог).
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится ... (топленое молоко).
4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ... (творог и сыворотка).

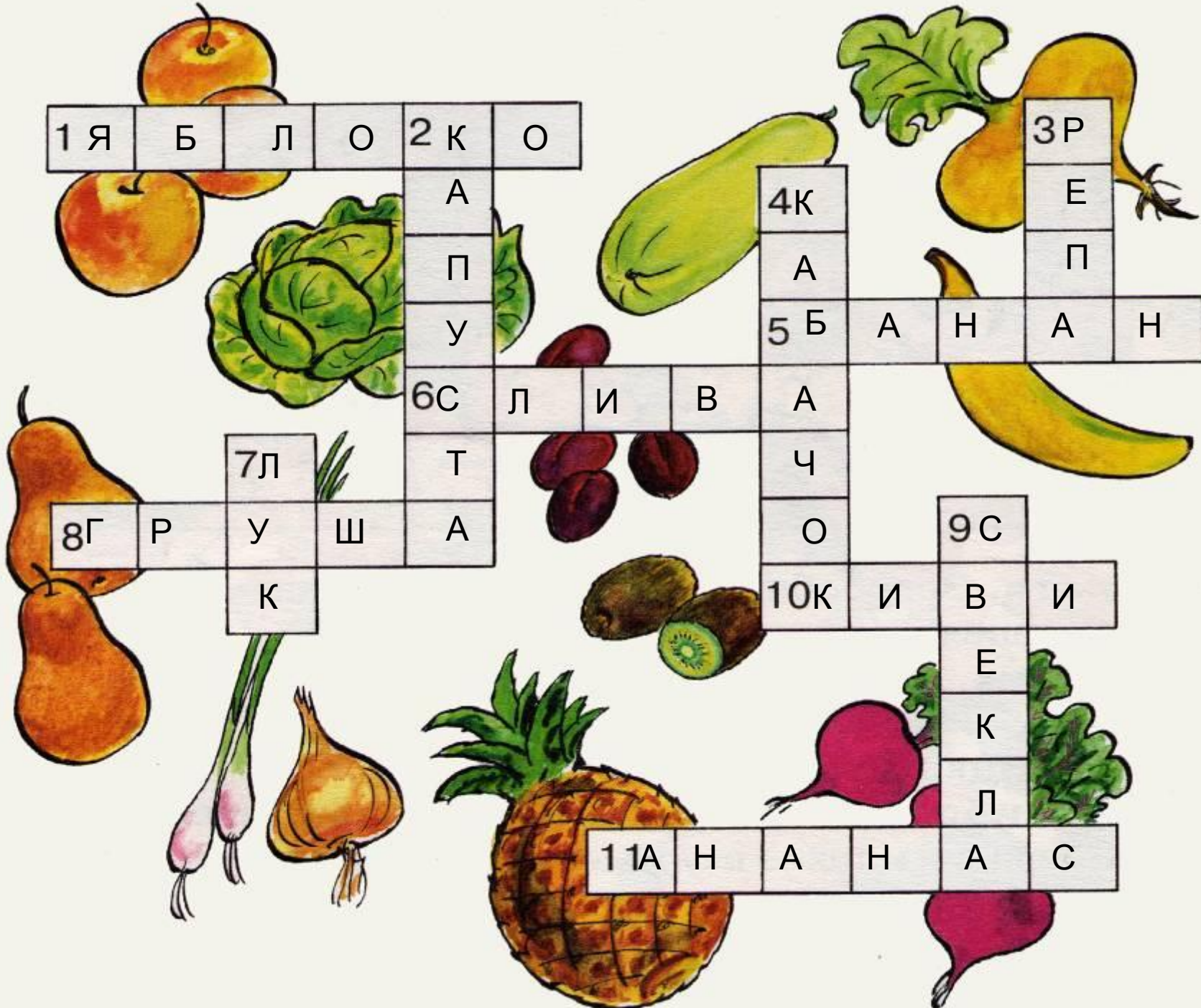


# ДВА УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

умеренность

разнообразие





1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

А

7 Л

Т

8 Г

Р

У

Ш

А

К

4 К

А

5 Б

А

Н

А

Н

А

Ч

О

9 С

10 К

И

В

И

Е

К

Л

11 А

Н

А

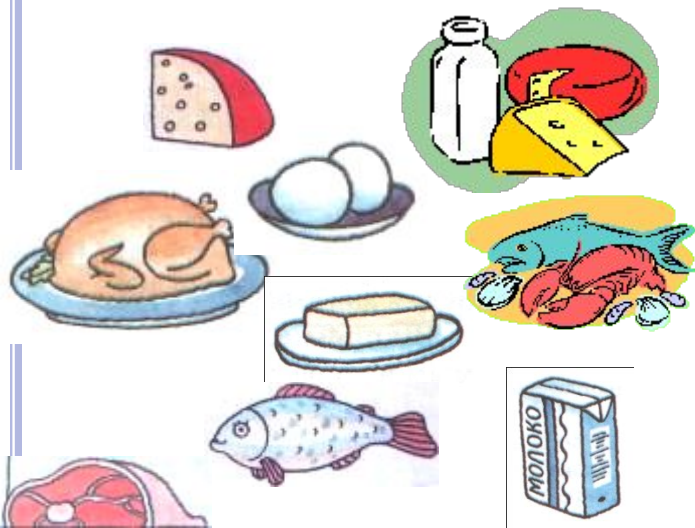
Н

А

С

## Белки

В продуктах  
животного  
происхождения



## Жиры

В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях

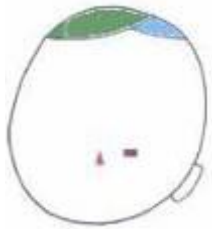


## Углеводы

В крупах, муке,  
крахмале



# СОСТАВ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ:



Капуста



Яблоко



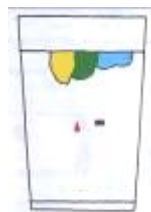
Колбаса



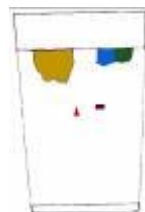
Рыба



Орех



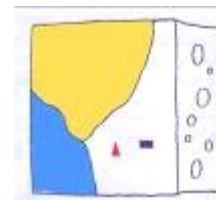
Молоко



Сметана



Масло



Сыр



Творог



Мясо

● — белки  
● — жиры

● — углеводы  
● — витамины

● — минеральные вещества  
○ — вода



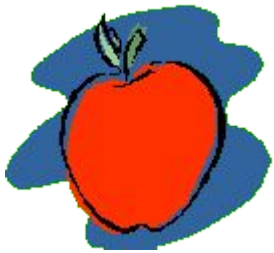
# «ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»



Витамины



Овощи, фрукты



**а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?**



# ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ ПОСЛЕ ОБЕДА?

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.





ЛЮДИ С САМОГО РОЖДЕНИЯ  
Ж



# КАКИЕ ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, А КАКИЕ – ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ?

Продукты животного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного происхождения



# ВЫБЕРИТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАС И РАЗДЕЛИТЕ НА ДВЕ ГРУППЫ:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес,  
жирное мясо, подсолнечное масло, торты,  
«Сникерс», морковь, капуста, шоколадные  
конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало



# 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.



# ИГРА «ПРИГОТОВЬ БЛЮДО»

**Задание:** приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

- |  |  |
|--|--|
| 1) Борщ.   | 2) Гречневая каша.                     |
| □ вода, молоко, чай;                                       | □ вода, молоко;                        |
| □ картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис; | □ макароны, рис, пшено, гречка;        |
| □ соль, сахар;   | □ соль, сахар;                         |
| □ майонез, сметана.  | □ масло растительное, масло сливочное. |



3) Уха.

- вода, лимонад, квас;
- рыба, мясо;
- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор.

4) Окрошка.

- вода, квас, ряженка;
- картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица.



# ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.



**ВЫВОД:**

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





«Здоровье всех дороже. Здоровье разум дарит».

«Чистота – залог здоровья».

«Чистота – залог здоровья».

«Кто долго жуёт, тот долго живёт».





Будьте здоровы!

