

«Всероссийская акция ЗДОРОВЫЙ образ жизни – путь к успеху»

**Работу выполнила: Москвина
Алина,
ученица 9а класса,
МАОУ «СОШ с.Бердюжье»
Руководитель: Шукалович Е.П.,
учитель русского языка и
литературы
МАОУ «СОШ с.Бердюжье»**

Уроки-игры «Путешествие в страну правильного питания» с показом мультфильмов.

https://vk.com/video-195287651_456239017



Урок-игра «Ценности и традиции моей семьи»



Профилактические уроки «Мой режим дня»

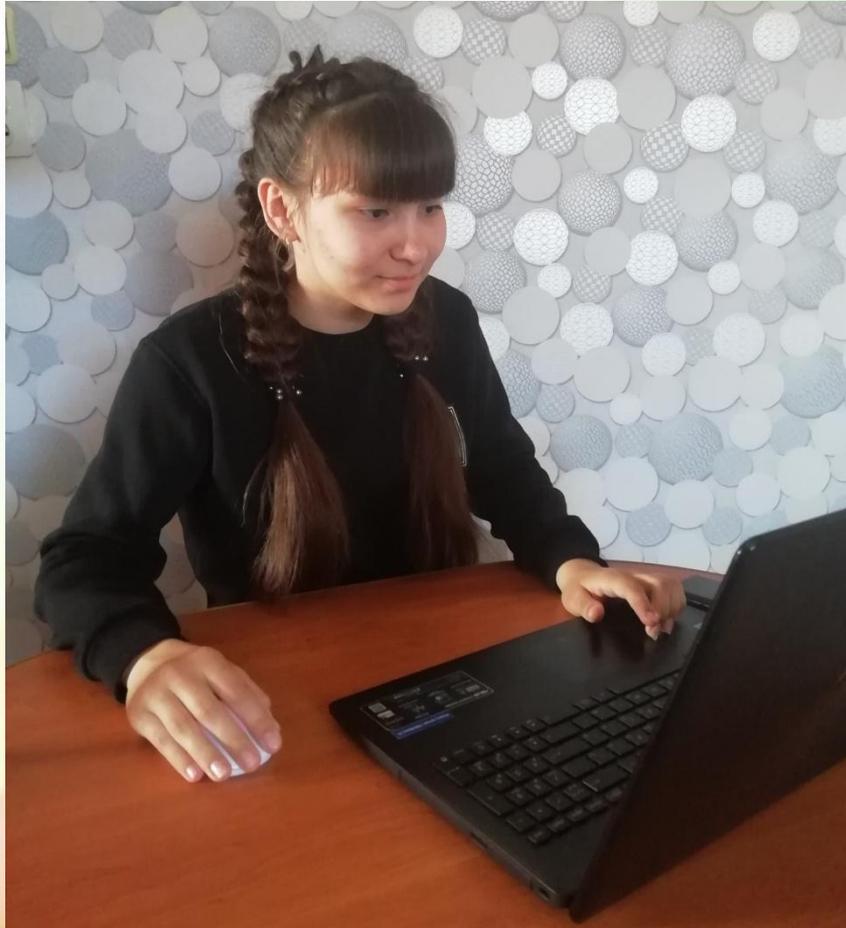


На уроках с ребятами составляли свой правильный режим дня

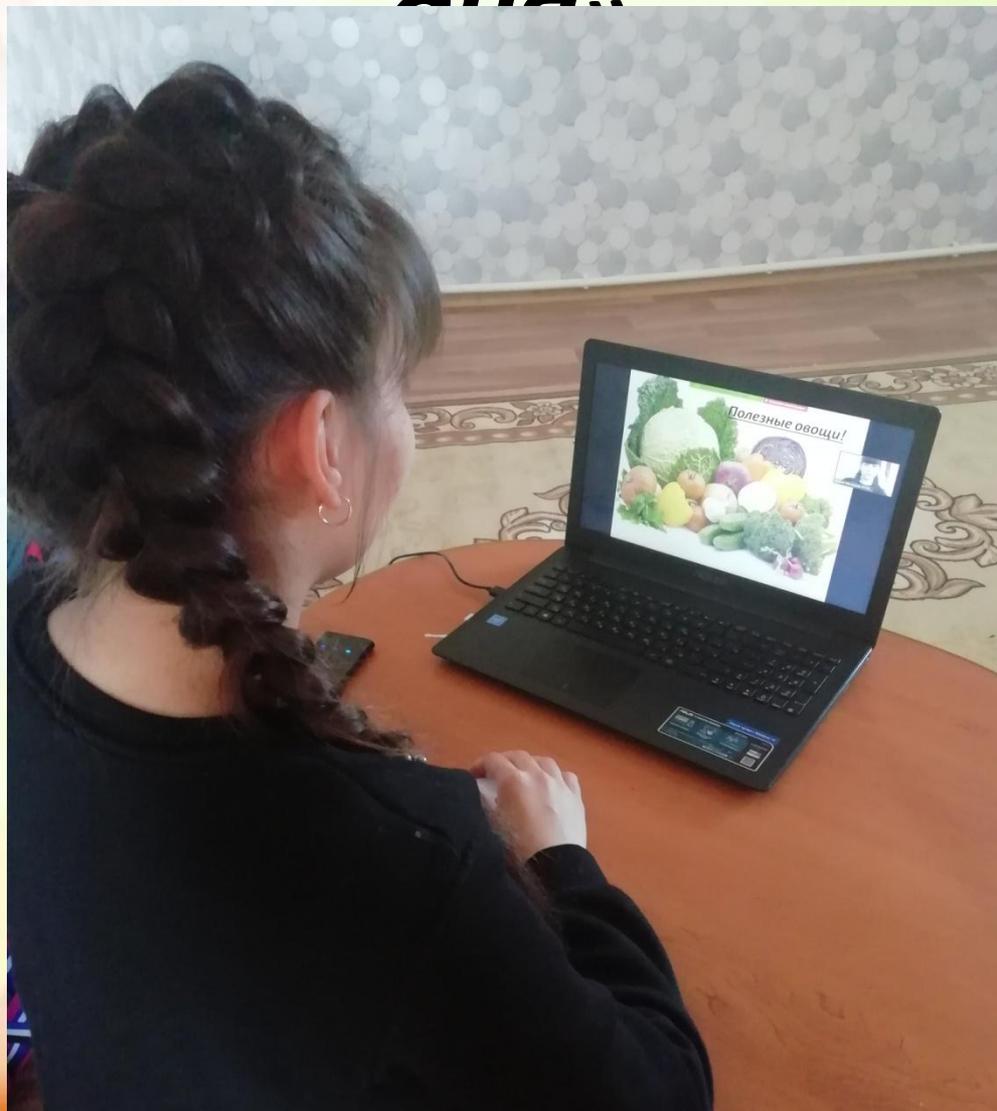
Распорядок дня школьника	Время
Пробуждение, умывание	7.00-7.20
Зарядка	7.20-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Прогулка (дорога в школу)	7.50-8.20
Занятия в школе	8.30-14.00
Обед	14:00-14.45
Дополнительные занятия	14.45-15.30
Послеобеденный отдых	15.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-18.00
Ужин	19.00-19.30
Свободное время (тихие игры)	19.30-20.30
Приготовление ко сну	20.30-21.00
Сон	21.00-7.00

Мой распорядок дня	Время
Пробуждение, умывание	7.00-7.20
Зарядка	7.20-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Прогулка (дорога в школу)	7.50-8.10
Занятия в школе	8.15-16:00
Обед (в школе)	12.10-12.30
Дополнительные занятия	17.00-18.00
Отдых	16.00-17.00
Приготовление уроков	18.00-20.00
Ужин	20.00-20.30
Свободное время	-
Приготовление ко сну	20.30-21.00
Сон	21.00-7.00

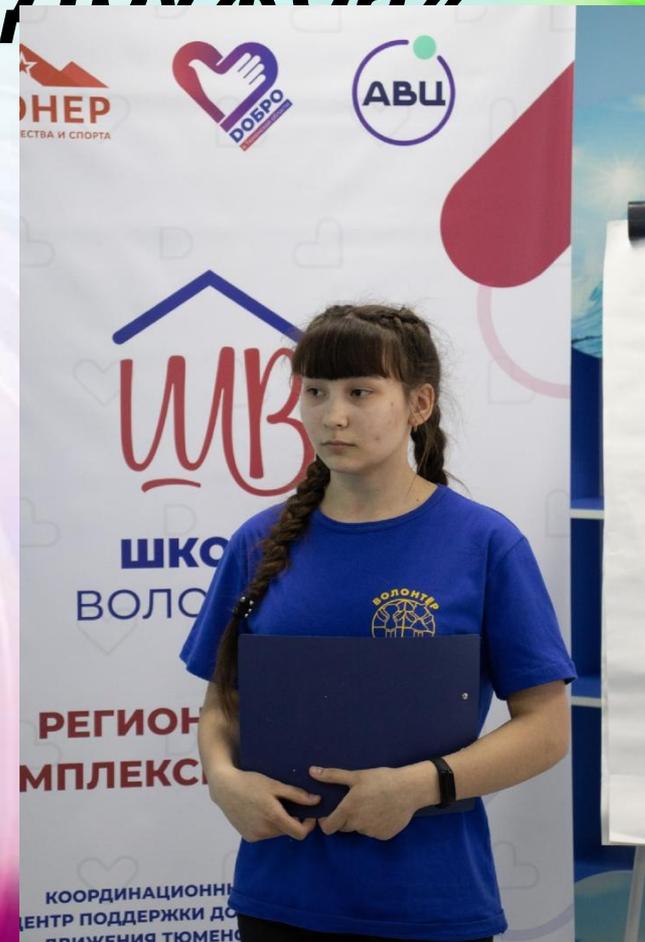
Дистанционный урок «Ценности и традиции моей семьи»



Дистанционный урок «Режим диеты»



Защита проекта «Путешествие в страну правильного питания» в г. Ишим ДОЛ «Дружба»



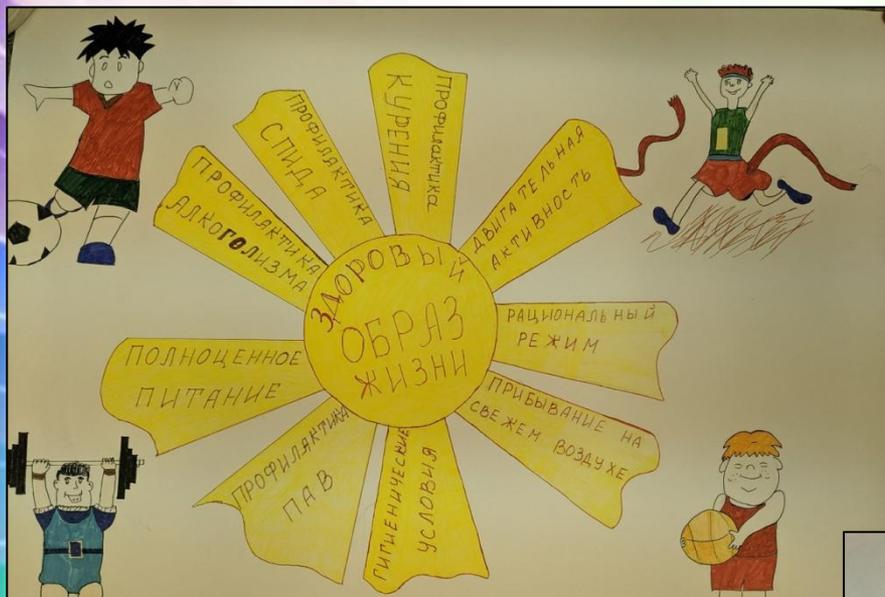
**Мероприятие в рамках акции
"Сделаем вместе" -
«Мы за правильное питание».
Здоровое питание в семье
Скипиных**



Мероприятие в рамках акции "Сделаем вместе". Готовим бутерброды



Выставка плакатов



Выставка «Моё любимое блюдо»



Информационный буклет о правильном питании

Твой режим питания:



Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим.

7.30 - 8.00 Завтрак дома
10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
14.00—14.30 Обед дома
19.00 - 19.30 Ужин дома


МАОУ «СОШ
с.Вердужье»
ВО «ДЕГА»

Берегите здоровье!

**Берегите
здоровье!**

**Правильное
питание**



**Питание—
необходимое условие
для жизни человека**

Наше представление о здоровом образе жизни неразрывно связано с правильным питанием.

Пища—это источник жизни. Она нужна организму для его роста и развития. Кроме того, пища служит источником энергии, которую человек расходует непрерывно.

Ассортимент завтраков, обедов, ужинов должен быть разнообразным, содержать продукты, включающие витамины, минералы



**Каждый день
для тебя необходимо:**



Школьники нуждаются в полноценном питании, которое должно обеспечивать достаточное количество белков, жиров, витаминов и углеводов. Дети в возрасте от 7 до 10 лет нуждаются в 2400 ккал в сутки, а дети в возрасте от 11 до 14 лет – в 2800 ккал в сутки.

Сливочное масло - 30 - 40 г
Растительное масло -15 -20 г
Хлеб (пшеничный и ржаной) - 200 -300 г
Крупы и макаронные изделия - 40 -60 г
Картофель - 200 -300 г
Овощи - 300 - 400 г
Сок - 150 -200 г
Сахар - 50 - 70 г
Кондитерские изделия - 20 - 30 г
Молоко, молочные продукты - 300-400 г
Мясо птицы (филе) - 100 -130 г
Рыба (филе) - 50—70 г

**5 самых вредных
продуктов питания
для детей:**

- 1. Кока-кола.** Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить эмаль с зубов!
- 2. Сладкая газировка.** Она содержит бензоат натрия (E211), который повреждает ДНК человека, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду других болезней.
- 3. Картофельные чипсы.** Их делают вовсе не из картофеля, а из концентрата порошковой картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А, кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи.
- 4. Сосиски и дешевая колбаса.** В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет.
- 5. Маргарин.** Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление.

Тестирование

«Правильное питание»

CORE

Российский учебник



ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

на тему «Правильное питание»

1. Какие вещества НЕ входят в состав пищи?

- а) витамины в) желтки
б) белки г) углеводы

2. Какие вещества придают сладкий вкус продуктам?

- а) белки в) углеводы
б) жиры г) витамины

3. Основные пищевые вещества – это

- а) белки, микроэлементы, витамины в) белки, жиры, овощи
б) белки, жиры, углеводы г) рыба, фрукты и овощи

4. Какие продукты, содержащие углеводы, ты НЕ стал(а) бы есть каждый день, опасаясь за своё здоровье?

- а) овощи в) кефир
б) фрукты г) сладкие газированные напитки

5. В каких продуктах содержатся минеральные вещества и белки?

- а) в конфетах в) в чипсах
б) в молочных и кисломолочных продуктах г) в сухариках

CORE

Российский учебник



6. С какой геометрической фигурой можно сравнить сбалансированное питание?

- а) с пирамидой
б) с прямоугольником
в) с кубом
г) с квадратом

7. Что составляет основу пирамиды питания?

- а) фруктовые соки в) пирожные
б) питьевая вода г) овощи и фрукты

8. Какие продукты можно употреблять в пищу каждый день без вреда для здоровья?

- а) овощи и фрукты в) колбасу
б) орехи г) сладости

9. Какие продукты делают крепкими зубы и кости человека?

- а) сосиски в) шоколад
б) овощи и фрукты г) молочные и кисломолочные продукты

10. Какое блюдо лучше всего употребить на завтрак?

- а) суп в) макароны с мясом
б) кашу г) овощи с рыбой

Спасибо за внимание!