

# **«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](https://vk.com/video-195287651_456239017)



# Урок-игра «Ценности и традиции моей семьи»



# Профилактические уроки «Мой режим дня»

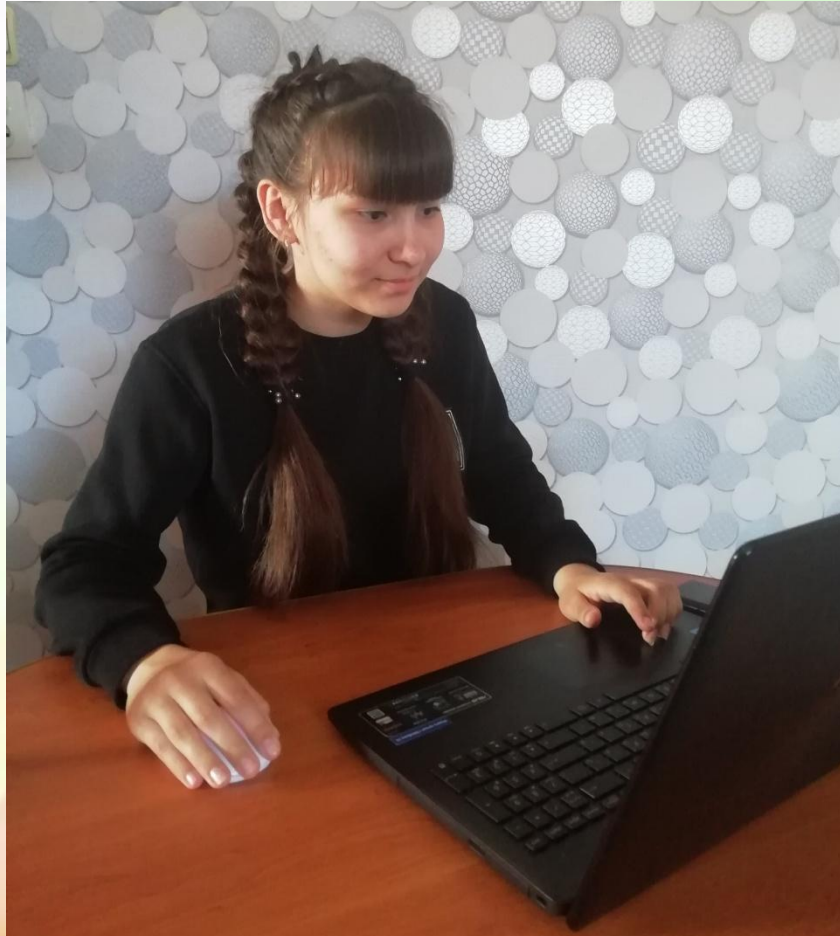


# На уроках с ребятами составляли свой правильный режим дня

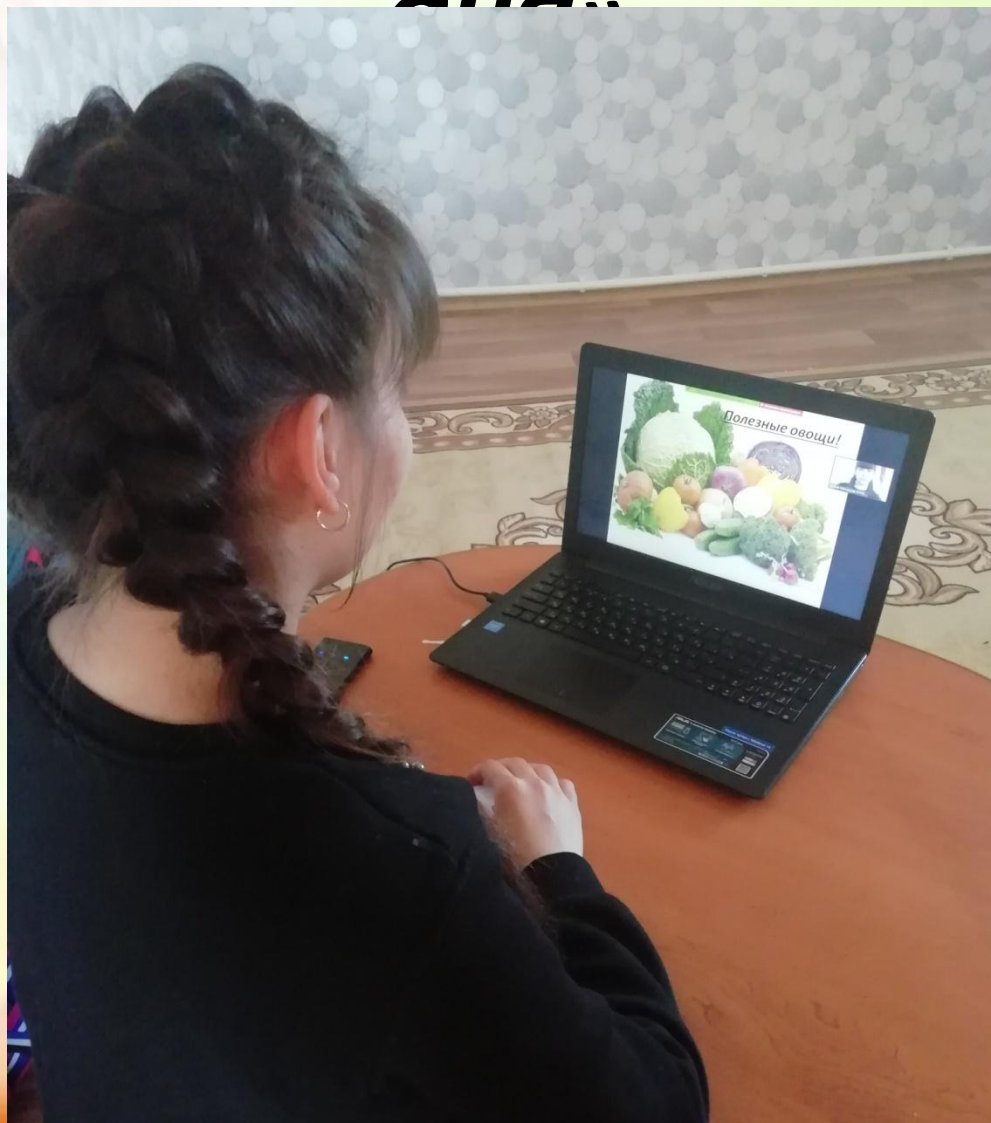
Распорядок дня школьника	Время
Пробуждение, умывание	7.00-7.20
Зарядка	7.20-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Прогулка (дорога в школу)	7.50-8.20
Занятия в школе	8.30-14.00
Обед	14:00-14.45
Дополнительные занятия	14.45-15.30
Послеобеденный отдых	15.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-18.00
Ужин	19.00-19.30
Свободное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

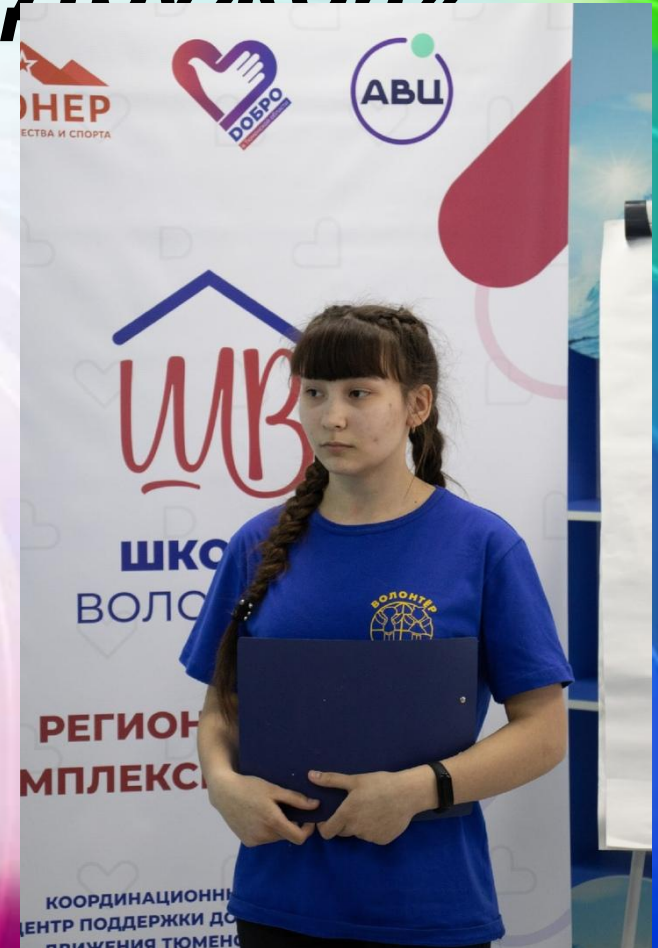
# **Дистанционный урок «Ценности и традиции моей семьи»**



# Дистанционный урок «Режим диеты»



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





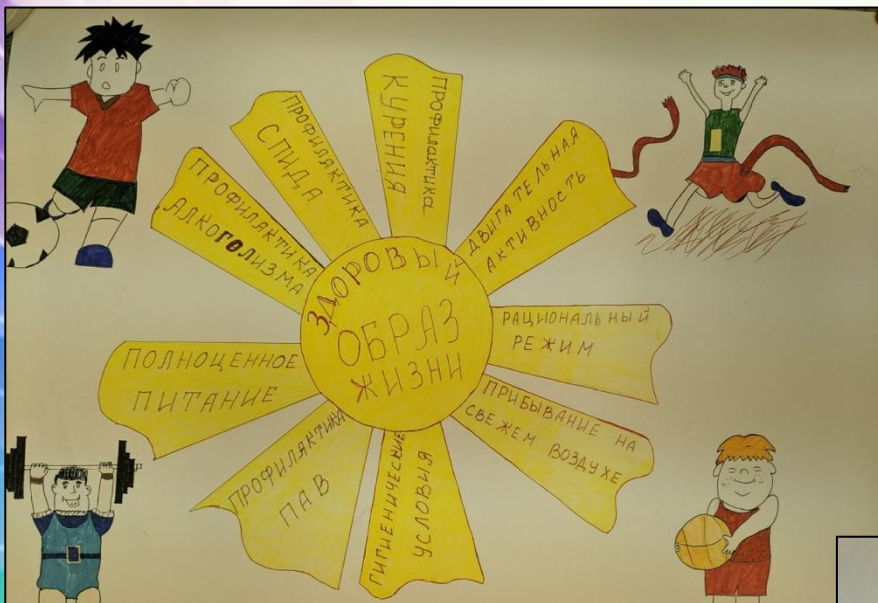
**Мероприятие в рамках акции  
"Сделаем вместе" -  
«Мы за правильное питание».  
Здоровое питание в семье  
Скипиных**



# 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
- б) белки
- в) желтки
- г) углеводы

#### 2. Какие вещества придают сладкий вкус продуктам?

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

#### 3. Основные пищевые вещества – это

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

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

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

#### 5. В каких продуктах содержатся минеральные вещества и белки?

- а) в конфетах
- б) в молочных и кисломолочных продуктах
- в) в чипсах
- 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
- б) питьевая вода
- в) пирожные
- г) овощи и фрукты

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

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

#### 9. Какие продукты делают крепкими зубы и кости человека?

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

#### 10. Какое блюдо лучше всего употребить на завтрак?

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

***Спасибо за внимание!***