

Тема: Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

- Михайлова Анастасия
- МОУ средняя общеобразовательная школа №52
- Руководитель Михайлова Светлана Семёновна.

Цели: Актуальность темы.

- 1. Однообразное питание детей
- 2. Несоблюдение режима питания.
- Закрепление знаний о законах здорового питания.
- Предпочтение отдается менее полезным продуктам питания.
- Формирование мотивации здорового образа жизни.

3. Обучение выбору самых полезных продуктов для здорового, рационального питания.

Для учеников
начальных
классов

Заботу о пище и уходе за
телом нужно отнести к области
здравья и поддержания сил, а
не к области наслаждения.

Цицерон

Несконфеты и печенье
И пирожные из вареного
Булочек из бисквита
С кремом из сливок
И с ягодами из яблока
И с мороженым из яблока
И с ягодами из яблока
Ничего не брал.
А почему?



ОНИ ЕЛИ ВСЁ БЕЗ

РАЗБОРУ



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -
Песни петь и развиваться
И при этом не болеть,
ЭТО РАЗНООБРАЗНОЕ И
Нужно правильно питаться
С РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ.
С самых юных лет уметь!**

- # Вот почему пища - основной источник жизни любого живого существа.
- Вся жизнь человека связана с хорошим состоянием кожи, волос, ногтей, непрерывным обменом веществ, нормальной работой органов и систем происходящим в организме. На него затрачивается большое количество многое другое зависит от правильного энергии. Эта энергия, а также питания, от приема разнообразной материала для обновления и роста пищи. При однобранном питании клеток и тканей обеспечиваются пищей. Организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. Это проявляется в виде частых простудных заболеваний, малокровия, кариеса зубов и других болезненных состояний.



Нам узнать давно пора,
Что же есть, чтоб в форме быть,
Чтоб глаза огнём горели,
Кожа гладкою была,
Цвет лица - как у ребёнка,
Зубы новые, без пломб,
Чтобы нам да без проблем
Лет до ста прожить бы всем.



Витамины. Слово «витамин» придумал

американский ученый **Джонсон**, для производства

Бетакаротина и костей зубов. Они участвуют в росте костей зубов. Из них

Важно есть не только достаточно, но и работе организма, насыщая кровь

свойствами для работы организма. Использование

правильного питания организму должно получать

нервные мышечные ткани. Несловесно

разнообразную пищу, насыщенную **витаминами**,

необходимо 20 **минеральных** веществ:

железом, магнием, фосфором, кальцием, натрием, крахмалом, витаминами и

железом, калием, фтором, другим минеральным веществом, витаминами, витаминами и

железом, калием, фтором, другим минеральным веществом, витаминами, витаминами и

железом, калием, фтором, другим минеральным веществом, витаминами, витаминами и

ЗАВТРАК!

Чикая же еди без х...оу. Утром
Недаром про хилых плюдей в
мокно и бутерброд съесь и аулочку,
на роле говорят, что подкаши ел
и фробота отмыты лесе. Нем
новорожденные бутерброды с яйцом
бутергии инбважку амались
посыбы. Поро засв
чайерубы их пр
официантерчи
вздохнула. Лорндро и
лько не затеялся саша
сварю свое людо и оч



обед

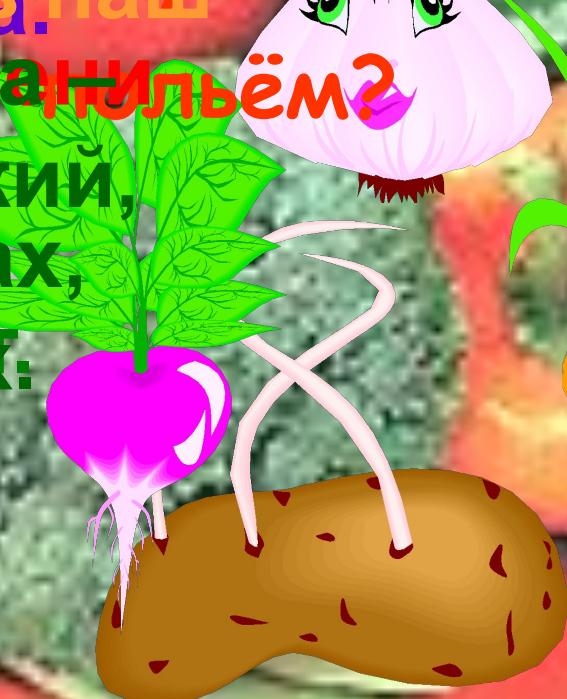
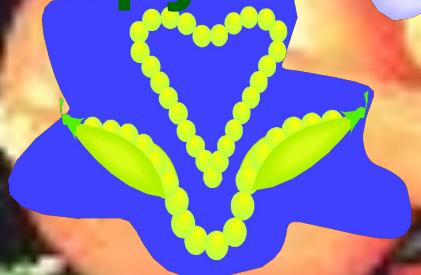
- Хозяйка однажды с базара пришла.
- Много полезных веществ в овощах.
- Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка? Как всегда назовём одним словом?

овощи

А с чего лучше всего начинать обед?

ОВОЩИ

Нам без масла никуда, как
без яиц, сметаны и соли.
Маслом мы полём ешат.
Только со маслом сидят
Витамины без гордуги наш
улице.
В организм пришла беда нальём?
Преснул домик гладкий,
как жажда в рубах,
крупные ребяки.



обед

А какое не забуду?! Чтоб

Бесёлым был твой путь и здесь белки и
Углеводы, Витамины и жи

В общем всё, что от природы

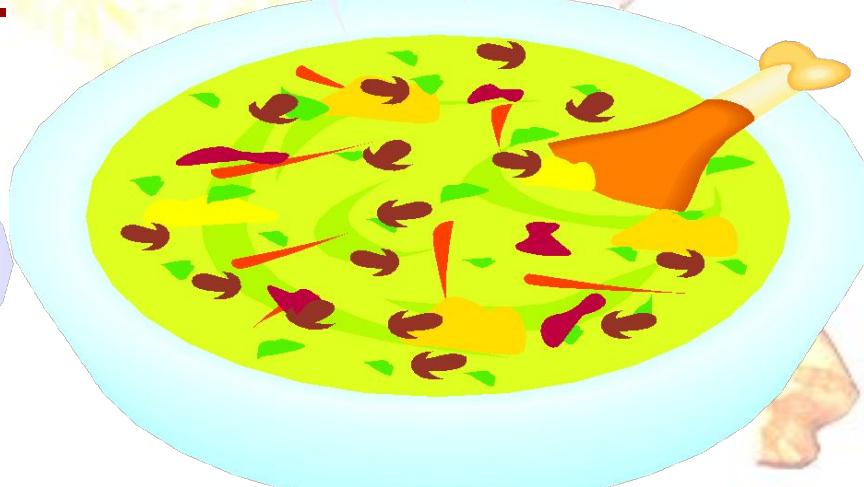
Получать мы все должны.

Испечь же.

И запомни всегда –

Суп

и салат!



ПОЛДНИК ФРУЖТЫ



Запомните, дети, пожеланья эти.

Земляника, свёкла, печень От

болезней нас излечат. Салат, шпинат и

**Если вас гревают будороси? Не хватает
авокадо - это последний прием булеши.**

вам железа,

Не следует его перегружать слишком

Бородуты из сыра, яиц, молока, Вам помогут в форме

**тяжёлой или жирной пищи. Это должна
быть легкуюсь, супче, разные рагу,**

яркую прялка с пряжкой, Витамина

запеканки, супчины пища желудку

группы РСЭ.) Не хватает здесь

Если скажем чирая беда, жином может

тебе. Масло, рыбу и орехи, 2 часа, сыр -

филе, яйца, масло позднее, чай за 2 часа, сыр -

В рацион включай скорей. Молоко,

Пригласи друзей на пир.

бобы, рябина

необходимы.

Для волос

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.

Если вы почистили зубы
Совсем много времени
Вечером, ешьте шоколад.
Некоторые замечательны.
Ваша кожа будет лучше.
Стремитесь к жизни без болезней
Старайтесь есть всё, что
невкусный и липкий совет?
полезно.

