

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

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

Цели: Актуальность темы.

- Однообразное питание детей
- 1. Закрепление знаний о законах здорового питания.
- Несоблюдение режима питания.
- Предпочтение отдаётся менее полезным продуктам питания.
- 2. 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
здоровья и поддержания сил, а
не к области наслаждения.**

Цицерон

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

Песни петь и развиваться -
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -

И при этом не болеть,
ЭТО РАЗНООБРАЗНОЕ И
Нужно правильно питаться

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 человеческого организма – все это и затрачивается большое количество энергии. Эта энергия, а также многое другое зависит от правильного питания. Эта энергия, а также материалы для обновления и роста пищи. При однообразном питании клетки 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

Минеральные вещества нужны нам для

Белки роста костей, зубов. Они участвуют в

Свойства работе всего организма, насыщая кровь

полезными веществами. Наш организм должен получать

разнообразную пищу, насыщенную белками,

жирами, углеводами, а также витаминами и

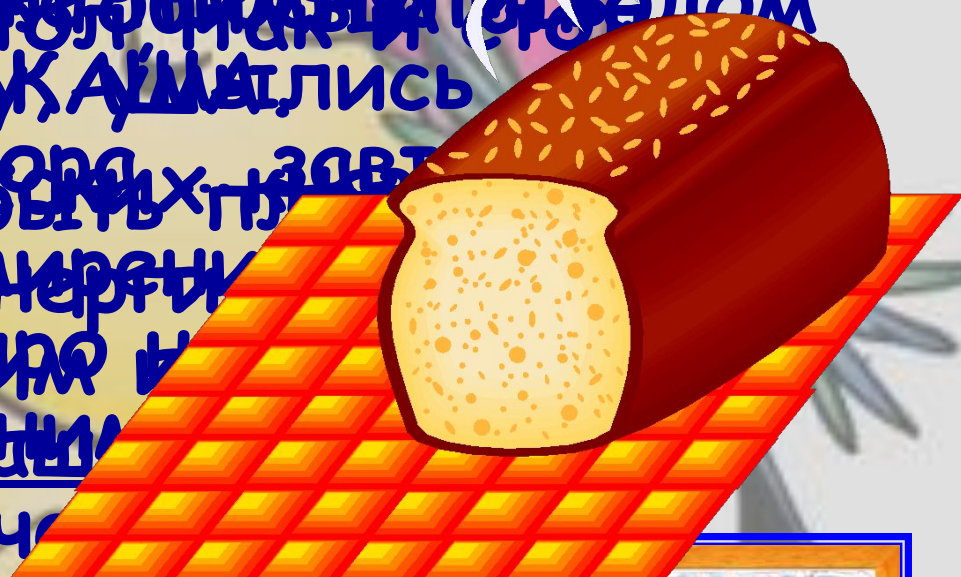
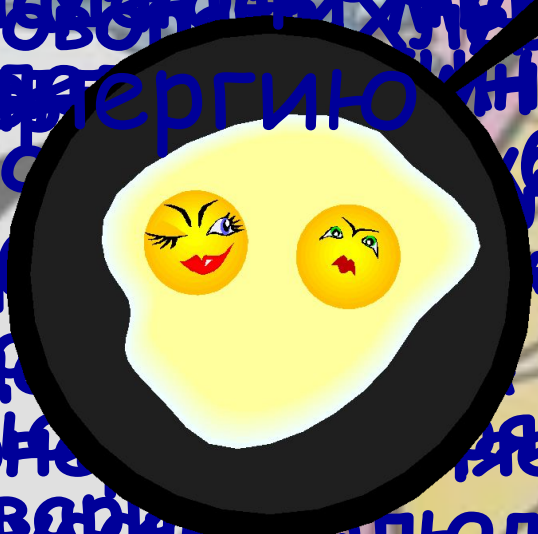
минеральными веществами. Они участвуют в

содержатся во фруктах и овощах. **100**

берется **310** в возрасте **7, - 10** лет **799**г.

Завтрак

Какая же еда без хлеба. Утром
Недаром про хитрых людей
можно и бутерброд съесть и булочку,
народе говорят и до кашей ел
и просто ломтик хлеба не зря
говоришь хлеб не ешь, а с маслом
бюджетно и вкусно. А еще можно
сварить кашу и выпить чай.
Почему же люди не едят кашу?
Они просто не знают, как это
правильно сделать. Вот несколько
советов, которые помогут вам
сделать кашу вкуснее и полезнее.
Во-первых, выбирайте хорошие
зерновые культуры. Лучше всего
подойдут овсяные хлопья и пшеница.
Во-вторых, не забывайте про соль
и сахар. Они помогут сделать кашу
вкуснее. В-третьих, попробуйте
добавить в кашу фрукты и ягоды.
Они не только сделают кашу
вкуснее, но и добавят ей пользы.
Сварите кашу и наслаждайтесь
этим вкусным и полезным блюдом.
Завтрак должен быть вкусным и
полезным. Не забывайте про кашу!



овсяная каша



ОБЕД

- Хозяйка однажды с базара пришла.
 - Утром и днём вперёд! Всё ближе.
 - Много полезных веществ в овощах.
 - Кто из вас запомнит, что принесла?
- Они как бы приглашают агитит, т.к. в хозяйка? Как всё это назовём одним

организмический это выделение
словом?
жел до н г с ка Г к м б а м и р и
дру и с л о л м и д о м с е р т я
ску д в. т р о т о м

ОВОЩИ

А с чего лучше всего начинать
обед?

ОВОЩИ

Нам без масла никуда, ке
Маслом мы полъем салат,
Только с маслом сидят
Витамины упадут в наш

организм, пришла беда, иль
треснул домик гладкий,
Поскакали кто куда,
затрусыла пшеница, бах,
крутые ребята.



ОБЕД

А как же второе не забудь, супа?! Чтоб
Бесёлым был твой путь. И здесь белки и
углеводы, Витамины и жиры?
С В общем всё, что от природы
Получать мы все должны.
И с же.
И запомни всегда –
Супа всегда!



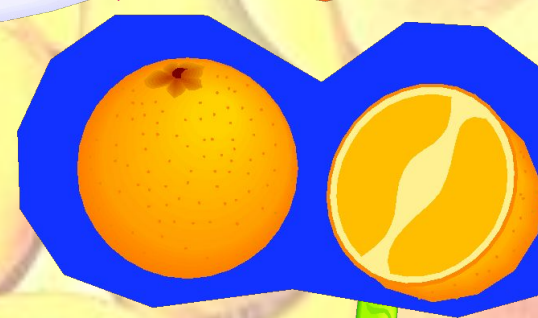
ПОЛДНИК

ФРУКТЫ



ПОЛДНИК?
Между

КОМ



Запомните, дети, пожеланья эти.

Земляника, свёкла, печень От

болезней нас излечат. Салат, шпинат и

Если вас же подают на ужин? Не хватает авокадо — это последний прием пищи.

вам железа, Рожь, петрушка и

Не надеждует его перегружать, слишком продукты из сыра, яиц, молока. Если волосы не гладки, Вам помогут в форме

тяжелой или жирной пищи. Это должна

бывает прядка с прядкой, Витамина

бывает деткой своей мая пища — желудку

запекалки, суфле

группы B (дэ) Не хватает здесь

Есть с кожей или чирарь вода, киштом может тебе. Масло, рыбу и орехи, 2 часа, двр —

В рацион включай скорей. Молоко, Пригласи друзей на пир.

бобы, рябина Для волос

необходимы.

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

Есть много полезных продуктов
Почти все мы уже знаем
Душше ешьте шоколад,
Несколько болезней и кислотности.
Сахар, мармелад,
Стремитесь к жизни без болезней
Вы должны все это знать!
Старайтесь есть всё, что
не вкусно, правильный совет?
Полезно.

