

Конкурс методик реализации программы
«Разговор о правильном питании»
Конкурс детского творчества

«Веселый урок о том, что вкусно и полезно»»



Работу выполнила:
Учитель ГКОУ СО «Каменск-
Уральская школа №1»
Русакова Галина
Владимировна

Правильно питайся!



*Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть*





Правильно питайся!

*Мы продукты для здоровья
Выбираем от души.
Любят мамы, любят папы,
И конечно, малыши!*





Правильно питайся!

*Молоко, творог,
сметана
Для здоровья хороши.
Я люблю продукты эти
Кушать часто, от души!*





Правильно питайся!

*Чтобы быть всегда
здоровым,
Бодрым, стройным и
весёлым,
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу - утром, суп - в обед*





Правильно питайся!

*Дыни, яблоки иль груши,
Хочешь ешь, а хочешь
пей.*

*Наслаждайся, сколько
сможешь,*

Нет их лучше и вкусней





Правильно питайся!

*Ешьте кашу на
здоровье-
Много в ней белка ,
А еще поешьте хлеба
И попейте молока.*



Правильно питайся!



Эй, дружок, кидай в салат
Сельдерей, щавель, шпинат
И петрушку, и салат,
В них для нас - здоровья
клад!





Правильно питайся!

*Чтоб прожить намного дольше,
Фруктов кушайте побольше!
Обратим внимание
на рациональное питание!*





Правильно питайся!

*Вы не пейте газировки,
Не балуйте с чипсами.
Соки, фрукты, каша, хлеб
-
Вот хороший вам обед.*





Очень вредно!!!



ВРЕДНАЯ ПИЩА

10 самых вредных для нашего здоровья продуктов питания:

- 1 место делят: чипсы и газировка
- 2 место: фаст-фуд
- 3 место: колбаса, копчености, мясные продукты
- 4 место: маргарин, пирожные, булочки и злаковые
- 5 место: консервированные продукты
- 6 место: кофе и энергетики, а также молоко, йогурты и мороженое
- 7 место: жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, чупа-чупс, жвачки
- 8 место: шоколадные батончики
- 9 место: майонез
- 10 место: магазинные овощи и фрукты





Правильно питайся!

*Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и весёлым,
Ешь побольше овощей,
Фруктов, кашек и борщей!*









Правильно питайся!

*Скоро четверть мы
закончим,
Летом будем отдыхать,
Но о правильном питании
Мы не будем забывать!!!*

