

Здоровый образ жизни

Правильное питание

Что такое хорошо

и

что такое плохо?

Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. **Правильное питание.**
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

Питайся регулярно

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



Стараетесь ли вы соблюдать режим питания?



Обед

- Нужно есть супы, макароны, курицу, рыбу.



Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



Пора ужинать

Ужин – последняя еда перед сном.

Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



«Овощи – кладовая здоровья»



«Фрукты – сокровищница здоровья»



Что ты выберешь на обед?

Варианты ответа:

А. Суп, мясо с овощами, компот.

Б. Картошку фри, гамбургер. Pepsi.

В. Мне всё нравится.

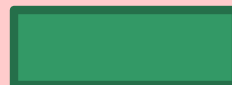
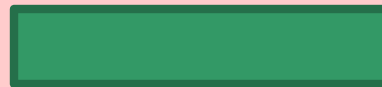
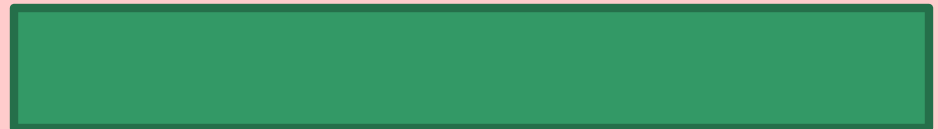
○ Ответали на вопросы 22 человека

○ Результаты

○ А – 16 70%

○ Б - 4 20%

○ В - 2 10%



Полезные продукты



- Кефир,
- Рыба,
- Геркулес,
- Морковь,
- Яблоки,
- Капуста,
- Груши,

Неполезные продукты



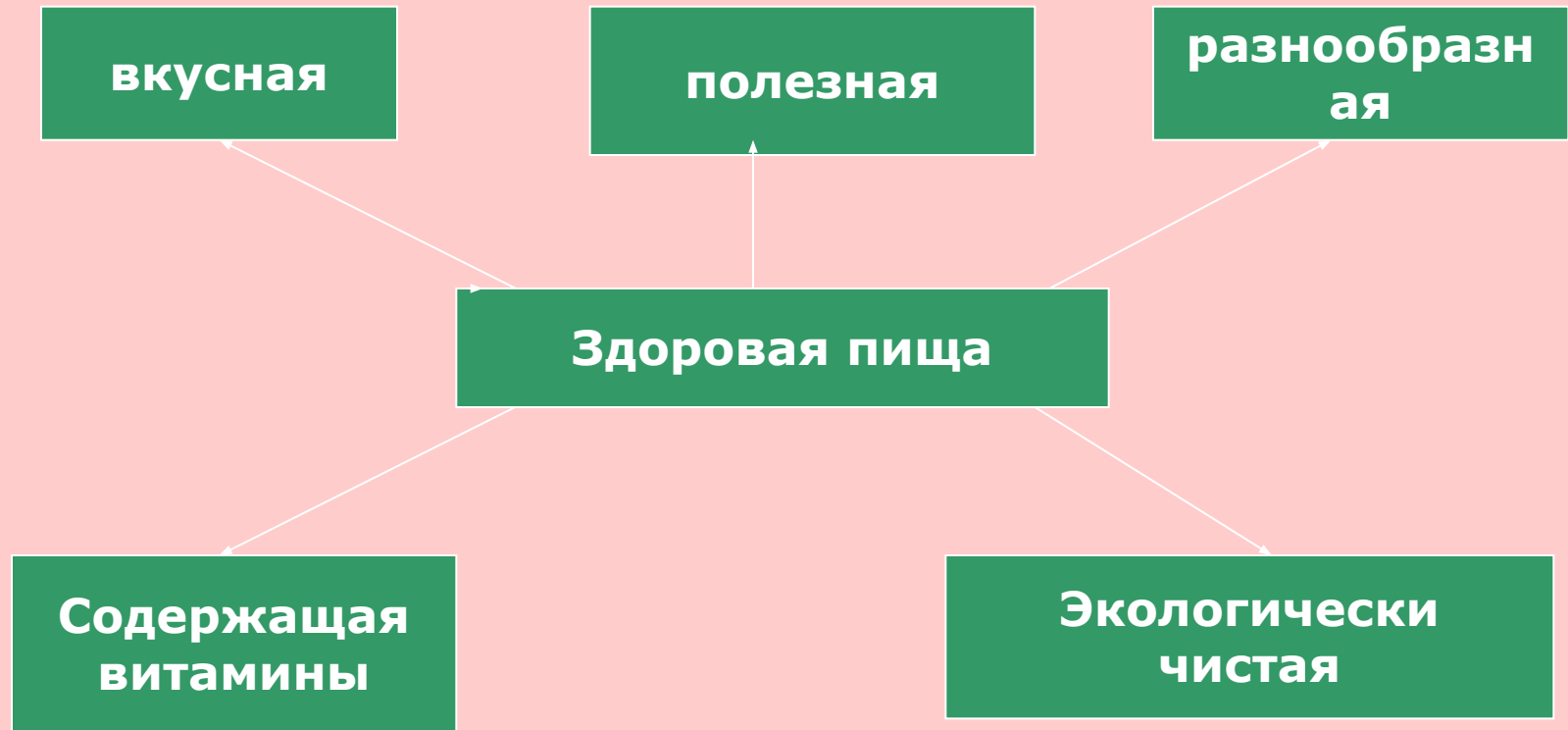
- Пепси,
- Фанта,
- Чипсы,
- Жирное мясо,
- «Сникерс»,
- Шоколадные конфеты,

Золотые правила питания:

- Главное – не переedayте.
- Eшьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

Какой должна быть здоровая пища?

Здоровая пища должна быть



Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!





СЕРТИФИКАТ
ИЗДАНИЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЛАСТИ

СЕРТИФИКАТ
ИЗДАНИЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЛАСТИ

СЕРТИФИКАТ
ИЗДАНИЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЛАСТИ

СЕРТИФИКАТ
ИЗДАНИЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЛАСТИ

СЕРТИФИКАТ
ИЗДАНИЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЛАСТИ


ВЫВОД

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье.

Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Дорогие друзья! Желаю вам крепкого здоровья!





Правильно питаться – жизнью наслаждаться

- Человеку нужно есть,
- Чтобы встать и чтобы сесть,
- Чтобы прыгать, кувыркатся,
- Песни петь, дружить, смеяться.
- Чтоб расти и развиваться,
- И при этом не болеть.
- Нужно правильно питаться
- С самых юных лет уметь!

- Презентацию подготовил обучающийся 4А класса МОУ СОШ №12 г Ржева Козинов Андрей

