

# **Правильное питание детей**

# **Цель: узнать о том, как правильно питаться детям**

## **Задачи:**

- ❖ Изучить материал о правильном питании детей.**
- ❖ Узнать, какие продукты полезны, а какие наносят вред.**
- ❖ Узнать о правильном режиме питания.**
- ❖ Провести анкетирование среди одноклассников.**

# Почему я выбрала эту тему?

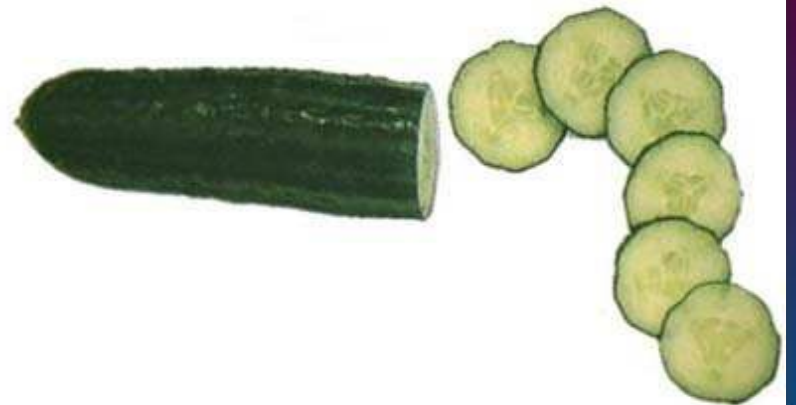
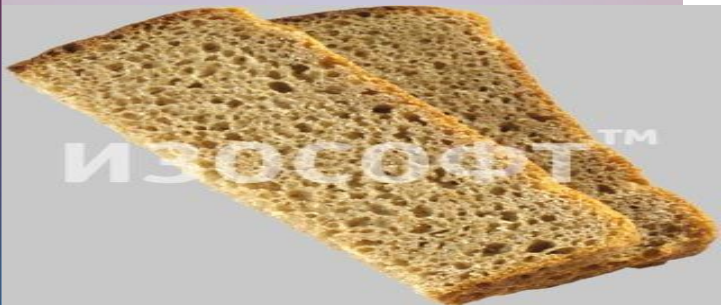
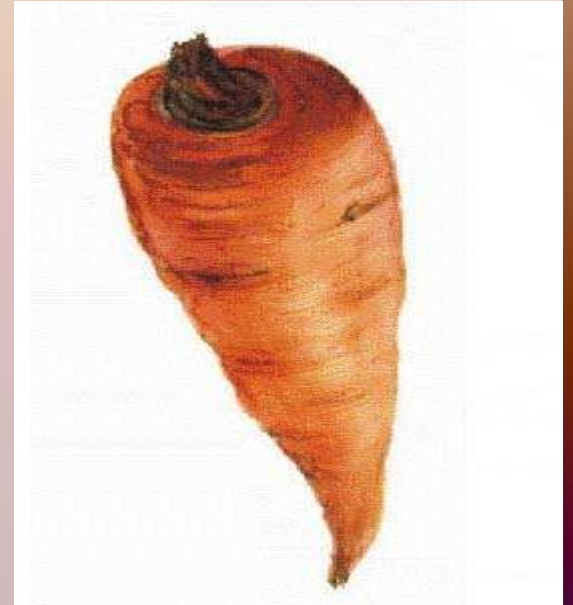
**Если хочешь быть здоровым и умным, нужно есть полезные продукты.**



- **Суп или бутерброды?**

# Полезные продукты:

- \* Молоко и молочные продукты .
- \* Мясо, рыба.
- \* Фрукты и овощи.
- \* Масло растительное и сливочное.
- \* Хлеб.



# Опрос одноклассников.

Мясо	16 из 16
Рыба	1, остальные редко
Молоко и молочные продукты	16 из 16
Овощи	11 из 16
Фрукты	16 из 16
Хлеб	16 из 16

# Продукты, которые нужно есть редко

- ❖ Сметана, сыр.
- ❖ Сосиски.
- ❖ Яйца.
- ❖ Орехи.



# Опрос одноклассников

<b>Сыр</b>	<b>11из16</b>
<b>Сосиски</b>	<b>13 из 16</b>
<b>Яйца</b>	<b>16</b>

# Продукты, вредные для здоровья детей

- ❖ Копченые и мясные изделия, колбаса.
- ❖ Рыбные и мясные консервы.
- ❖ Жареная пища.
- ❖ Лапша быстрого приготовления.





# Любимая еда детей

- ❖ Картофельные чипсы.
- ❖ Сухарики.
- ❖ Газированные напитки.
- ❖ Сладкие фруктовые напитки .
- ❖ Конфеты и прочие сладости.



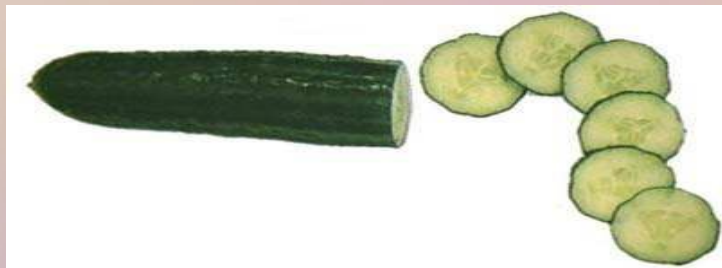
# Результаты опроса

<b>Картофельные чипсы</b>	<b>10 из 16</b>
<b>Сухарики</b>	<b>9 из 16</b>
<b>Газированные напитки</b>	<b>13 из 16</b>
<b>Сладкие фруктовые напитки</b>	<b>16 из 16</b>
<b>Конфеты и прочие сласти</b>	<b>14 из 16</b>

# Полезные свойства некоторых продуктов



**усиливают внимание**



**источник энергии**

**увеличивает работоспособность**



**улучшает настроение**



# Полезные свойства некоторых продуктов



**делает крепкими зубы и кости**



**улучшает активность ума**

# Режим питания

- ◆ **Завтрак дома** **7.30- 8.00**
- ◆ **Горячий завтрак в школе** **11.00- 11.30**
- ◆ **Обед дома** **14.00- 14.30**
- ◆ **Полдник** **16.30- 17.00**
- ◆ **Ужин** **19.00- 19.30**



# Некоторые правила правильного питания

- Если хочешь вырасти здоровым и умным, нужно есть только полезные продукты.
- Полезно есть разные продукты.
- Полезнее есть 4-5 раз в день.
- Нужно соблюдать режим питания.

# **Заключение**

**Я узнала много полезного о правильном питании детей.**

**Узнала:**

- ❖ **Какие продукты вредные, а какие полезные.**
- ❖ **Нужно есть только полезные продукты.**
- ❖ **Лучше есть понемногу, 4-5 раз в день.**

**Спасибо!**