

**НАШЕ**



**ПИТАНИЕ**

ЧТОБ ОХОТНО РАСТИ  
И УЧИТЬСЯ, НУЖНО

ВОВРЕМЯ  
ПОДКРЕПИТЬСЯ



**Мы едим,  
чтобы жить  
или  
живём, чтобы  
есть?**

# *ТВОЁ ПИТАНИЕ*

- 1. Для чего мы едим?
- 2. Сколько раз ты ешь в день?
- 3. Что ты ешь?
- 4. Можно ли есть только то, что любишь?

Что такое  
рациональное  
(правильное)  
питание?



Какие продукты вредны, а какие  
полезны? Почему?



# Топ-5 самых вредных для детей продуктов питания.

- Одним из самых вредных на рынке продуктов питания является **кока-кола**.
- На втором месте по степени вредности – **сладкая газировка**.
- Третье место занимают **картофельные чипсы**.
- На четвертом месте по степени вредности – **сосиски и дешевая колбаса**.
- На пятом месте – **маргарин**.

# Почему эти продукты вредны?





# Топ-5 самых полезных продуктов.

- На первом месте обычные **яблоки**.
- На почетном втором месте - **морковь**.
- На третьем месте в списке самых полезных стоит **лук, чеснок**.
- **Каша** занимают почетное четвертое место.
- На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – **молочные продукты**.

# Почему эти продукты полезны?



Что ещё вы хотели бы узнать о правильном питании?



# План исследования:

## 1. Разделимся на 3 команды по темам, которые вас заинтересовали:

### •1 группа

- Какое питание можно назвать **ПРАВИЛЬНЫМ?**
- Что такое **РЕЖИМ** питания?

### •2 группа

- Для чего нужны
- БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ?**
- В каких продуктах их можно найти?

### •3 группа

- Для чего нужны **ВИТАМИНЫ?**
- В каких продуктах их можно найти?

- 2. Придумаем название команды.
- 3. Что знаем?
- 4. Как будем добывать нужную информацию?
- 5. В какой форме представим своё исследование?

# Правильное питание – залог здоровья



