



**Залог здоровья – чистота!**  
**Залог здоровья –  
правильное питание!**

# Цель:

- \* Сформировать у обучающихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека.
- \* Развивать умения правильно питаться.
- \* Воспитывать здоровый образ жизни.





*Наш  
разговор  
о здоровом, правильном  
питании !*





*«Здоровье – не всё, но  
всё без здоровья –  
ничто».*

**Древнегреческий философ**

---

**Сократ.**

A top-down view of a pink ceramic bowl filled with fresh fruit. The bowl contains several slices of watermelon, some cut into heart shapes, and several blueberries. A silver fork is placed in the bowl, with one watermelon slice resting on its tines. The bowl sits on a light-colored wooden cutting board. In the background, there are green grapes in the top left and two whole strawberries in the bottom right. A white plate is partially visible in the top right corner. A semi-transparent white circle is overlaid on the right side of the bowl, containing text.

*здоровье*  
**НАЧИНАЕТСЯ С  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ**

# Полезные продукты



# Вредные продукты



полезно

вредно



**МЫ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ**







## Правильное питание.

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.



# «Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек в  
состоянии  
самостоятельно  
заботиться о  
собственном здоровье.



Вести здоровый  
образ жизни совсем  
не сложно.



Движение к этой цели  
должно быть  
постепенным - шаг за  
шагом. Каждый шаг  
продлевает активные  
годы жизни.



# **Здоровый образ жизни это правильное питание**

Надо любить есть все овощи  
и фрукты, потому что в них  
-разные витамины.

Как гласит народная  
мудрость: «Овощи и фрукты  
– кладовая здоровья».



**«Я ем, чтобы быть здоровым!»**

# Правила здорового питания



# Правило 4

## Питание должно быть умеренным



**Не перегружайте  
желудок, не  
переедайте.  
Ощущение сытости  
приходит к  
человеку через 15-  
20 минут после  
окончания еды.**

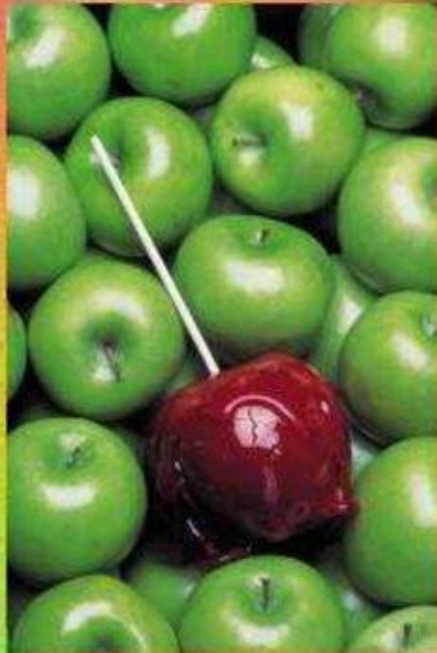
**Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.**



**Очень полезно есть овощи и фрукты.**



# *Рекомендации школьникам*



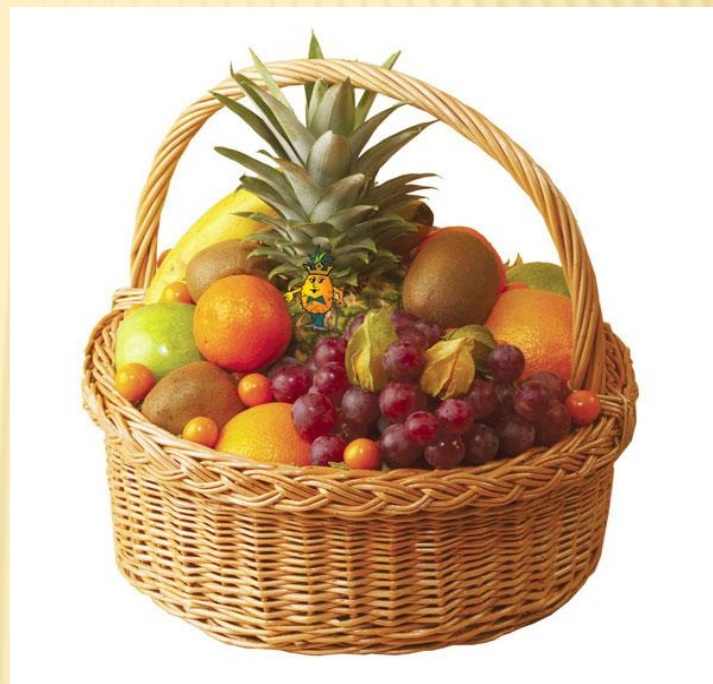
- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

**Яблоки** — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.





# «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



*Это должен знать каждый!*

# *«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»*

***Своевременность***

***Разнообразиие***

***Умеренность***

# **СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ –**

## **«УМЕРЕННОСТЬ»!**

*Переедание приводит к ожирению!*



*«Мы едим для того чтобы  
жить,  
а не живем для того,  
чтобы есть»*

# **СЕКРЕТ ВТОРОЙ- «СВОЕВРЕМЕННОСТЬ»!**

*Режим питания*

**Завтрак**

**Обед**

**Полдн**

**и к**

**Ужи**

# ***ЗАВТРАК***

---

***КАША-РАДОСТЬ НАША!***



# ОБЕД

---



*АЙ  
ДА  
СУП  
!*

# ***ПОЛДНИК***

---



***Молоко –  
источник  
бодрости и  
здоровья***

# УЖИН

Пища  
должна быть легкой.



Лучше пить кефир на ночь.



# СЕКРЕТ ТРЕТИЙ- «РАЗНООБРАЗИЕ»!







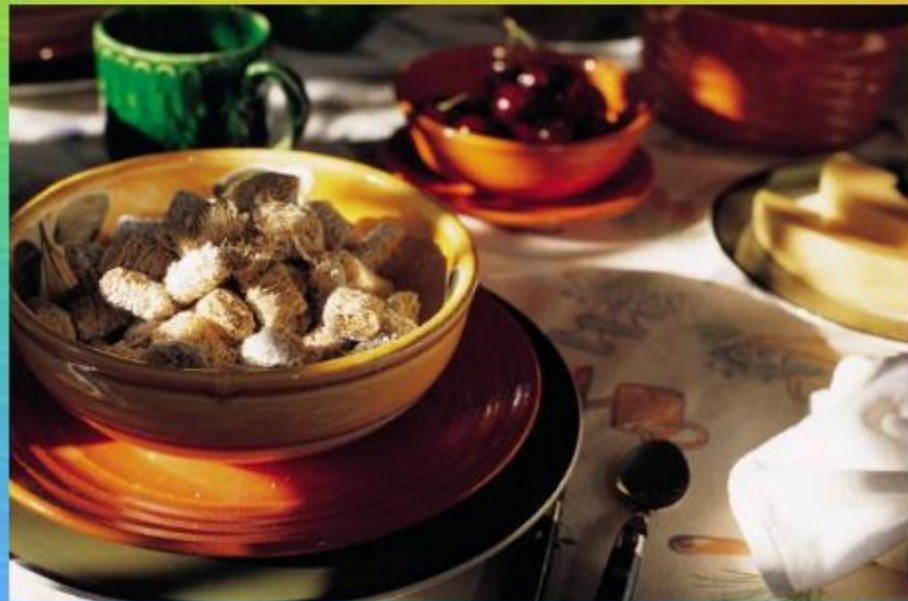




**Мы за здоровое**

**питание!**

**• БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**



# *В и т а м и н ы*

Спасибо за  
внимание



***КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ  
БЛИЗКИМ!***

