



Здоровое питание

Подготовила: Носовская Ольга Сергеевна.





Цель:

- **Формирование здорового питания**

Задачи:

- Углубить знания учащихся о полезной пище и ее положительном влиянии на укрепления и сохранение здоровья детей;
- Учить планировать свои действия по определению качества пищи;
- Воспитывать стремление беречь свое здоровье.



Здоровье



Принципы здорового питания

1. Умеренность
2. Разнообразие
3. Режим питания



Какое питание правильное?

Разнообразное

Богатое овощами и фруктами

Регулярное

Без спешки



Однообразное

Богатое сладостями

Второпях





Все продукты состоят из жиров, белков и углеводов

Белки- «кирпичики» для строительства клеток.

Углеводы- топливо.

Жиры- продовольственные топливные склады.

Вывод:

Каждый человек должен заботиться о своем
здоровье.

