

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2» п.г.т. Уренгой Пуровского района

Презентация занятия по внеурочной деятельности в 1 классе «Школа здоровья»

Тема: Здоровая пища

Составила:

учитель начальных классов

Тушинская Тамара Владимировна





ДЕВИЗ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ:

**«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ
СЕБЕ Я ПОМОГУ!»**



ИГРА «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ?»



ПРОДУКТЫ:

- Фрукты;
- Овощи;
- Молочные продукты,
- Мясо;
- Яйца;
- Крупы;
- Рыба;
- Пирожное;
- Конфеты;
- Соки;
- Мясо.



ВИТАМИН А.



ВИТАМИН В.



ВИТАМИН С.



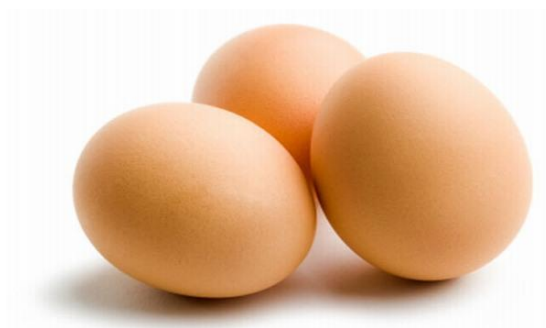
ВИТАМИН D.



ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ДАЮТ ОРГАНИЗМУ ЭНЕРГИЮ



ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СТРОИТЬ ОРГАНИЗМ



НАНОСЯТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ



ИГРА «СОБЕРИ КОРЗИНКУ»



ПАМЯТКА

**Овощи и фрукты –
источник здоровья**



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.

- *Главное - не переедайте.*
- *Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.*
- *Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.*
- *Воздерживайся от жирной пищи.*
- *Остерегайся очень острого и соленого.*
- *Сладостей тысячи, а здоровье одно.*
- *Овощи и фрукты - полезные продукты.*