

**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!»**

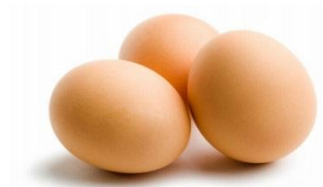


# ИГРА «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ?»



# ПРОДУКТЫ:

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



# ВИТАМИН А.



# ВИТАМИН В.



# ВИТАМИН С.



# ВИТАМИН D.

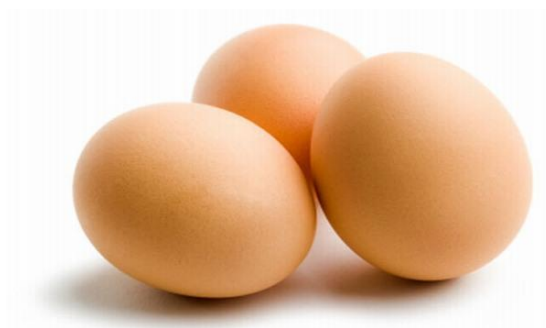




# ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ДАЮТ ОРГАНИЗМУ ЭНЕРГИЮ



# 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.*