

# *Здоровое питание*

**Ребнёва Л.В.,**  
*учитель начальных классов*  
*МОУ «СОШ №2 р.п.Новые Бурасы*  
*Саратовской области»*



***Цель:*** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, о значении завтрака как одного из элементов здорового питания.

---

***Задачи:***

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Убедить ребят в важности завтрака.

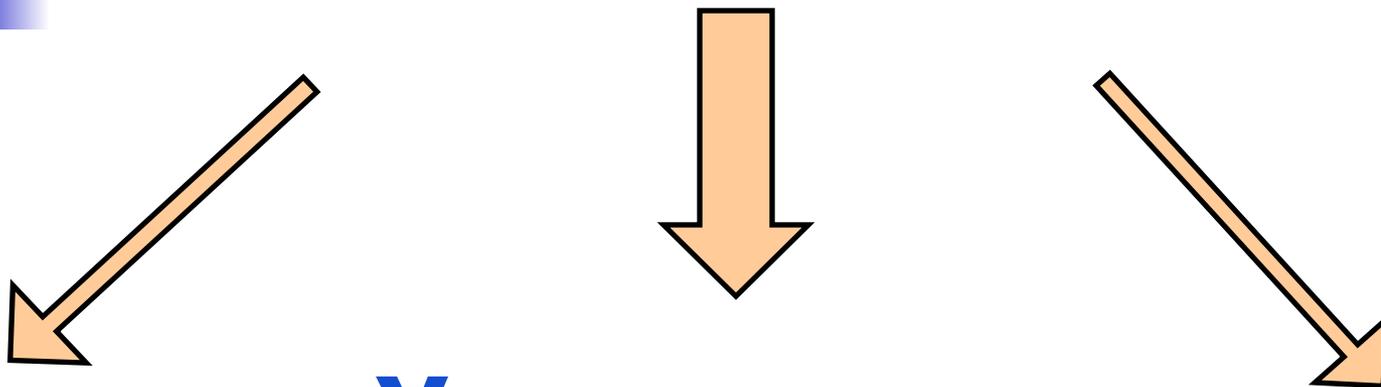
# Методы исследования:

---



- \* теоретическое исследование;
- \* наблюдение;
- \* анкетирование учащихся;
- \* собеседование.

**Рациональное питание** –  
питание разумное, правильное,  
здоровое.



**Умеренность**

**Разнообразиие**

**Режим питания**



## *Типовой режим питания школьников*

---

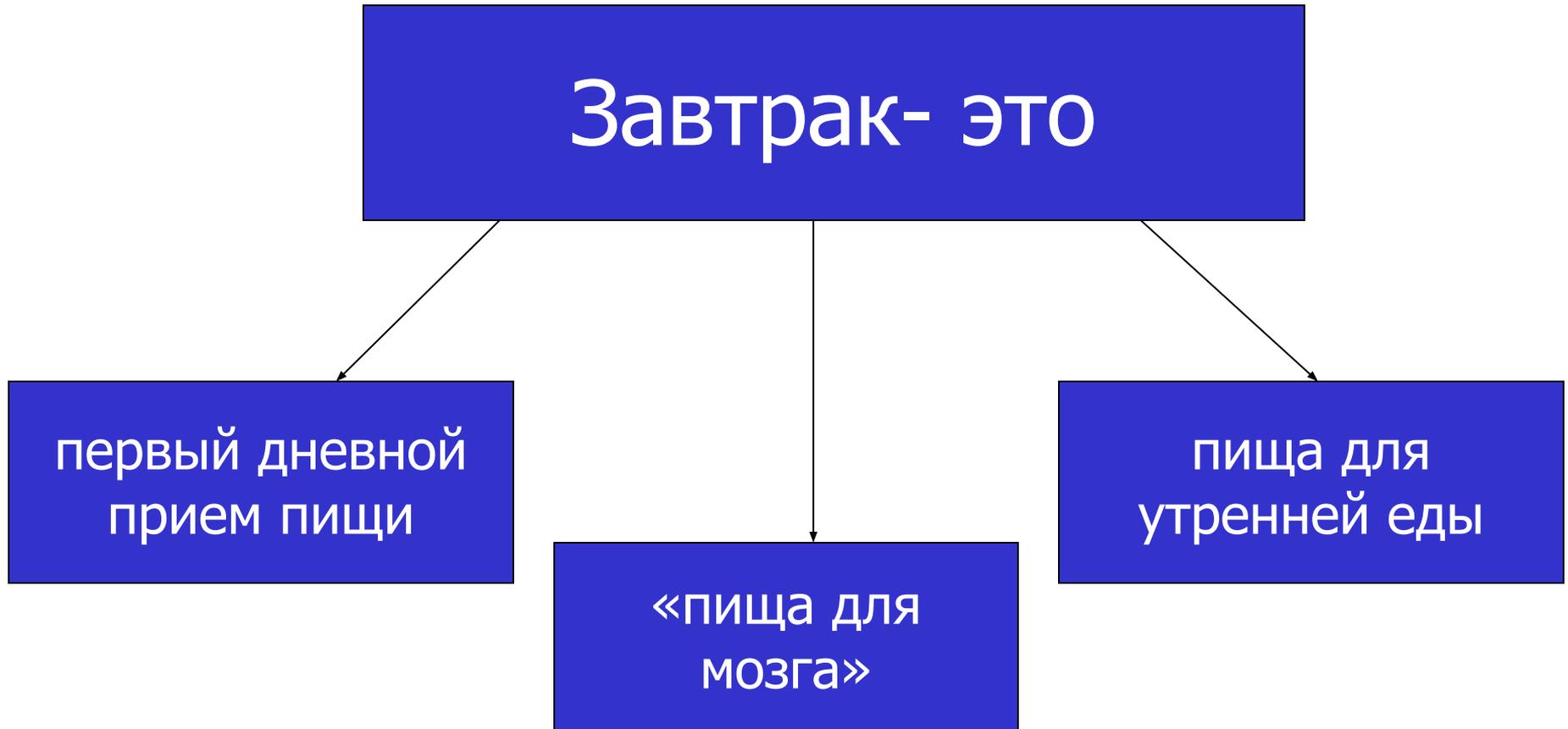
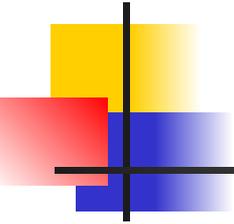
**8.00 - 9.00** Горячий завтрак дома или в школе

**12.00 - 13.00** Обед дома или в школе

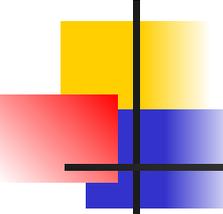
**15.30 - 16.00** Полдник дома или в школе

**18.00 - 18.30** Ужин дома

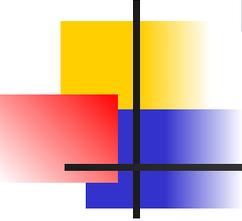
# Что такое завтрак?



## *Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников*



Продукты	Возраст школьника	
	7 – 10 лет	11 – 13 лет
Хлеб пшеничный	150 г	200 г
Хлеб ржаной	70 г	100 гр
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45 г	50 г
Картофель	200 г	250 г
Овощи разные	275 г	300 г
Фрукты свежие	150 – 300 г	150 – 300 г
Сахар	60 г	65 г
Кондитерские изделия	10 г	15 г
Масло сливочное	25 г	30 г
Масло растительное	10 г	15 г
Яйцо	1 шт	1 шт
Творог	40 г	45 г
Сметана	10 г	10 г
Сыр	10 г	10 г
Мясо, птица, колбасы	140 г	170 г
Рыба	40 г	50 г



# ПОМНИ!

---

Нерегулярное питание,  
отказ от пищи,  
еда всухомятку

– все это приводит к заболеванию  
**желудочно-кишечного тракта.**

## Список использованных источников:

1. Безруких М.М. Программа «Разговор о правильном питании», М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
2. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992.
3. Скурихин И. М., Шатерникова В. А. «Основы рационального питания. Как правильно питаться», М.: «Медицина», 1986.
4. Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми», М.: «Медицина», 1989
5. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: Учебник для 4 класса. М.: Вентана-Граф, 2009.
6. [www.school-21.ru](http://www.school-21.ru)
7. <http://school90.kubannet.ru>

