

# Здоровое питание – залог здоровья

Выполнила:  
Арещенко Д.А.  
воспитатель  
МОУ «С(к)ОШИНº 3»  
Г. Магнитогорска



Трудиться, простужаться, соблюдать чистоту,  
есть снег, закаляться, сосать сосульки,  
делать зарядку, больше гулять, раздражаться,  
чаще мыть руки, есть много сладкого, заниматься  
спортом, лениться, одеваться по погоде,  
грустить и унывать, ходить на улицу без шапки,  
проветривать свою комнату, драться и  
обзываться, соблюдать режим дня.

# Что делаешь ты

**чтобы сохранить  
здоровье**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

**не думая о  
здоровье**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

# Что делаешь ты

## чтобы сохранить здоровье

1. трудиться
2. Соблюдать чистоту
3. Закаляться
4. Делать зарядку
5. Больше гулять
6. Чаще мыть руки
7. Заниматься спортом
8. Одеваться по погоде
9. Проветривать свою комнату
10. Соблюдать режим дня

## не думая о здоровье

1. Простужаться
2. Есть снег
3. Сосать сосульки
4. Раздражаться
5. Есть много сладкого
6. Лениваться
7. Грустить и унывать
8. Курить
9. Ходить на улицу без шапки
10. Драться и обзываться

# Здоровый образ жизни – это:

---

- 1) Соблюдение режима дня.
  - 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
  - 3) Закаливание.
  - 4) Физический труд.
  - 5) Соблюдение правила гигиены.  
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».
  - 6) Правила поведения за столом.  
«Когда я ем, я глух и нем!»
  - 7) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
  - 8) Правильная организация отдыха и труда.
-

# Зачем человек ест?



**«Дерево держится своими  
корнями, а человек пищей»**

---



# Сколько раз в день необходимо питаться?

---

1. Завтрак (дома).
  2. Завтрак (второй в школе).
  3. Обед.
  4. Полдник.
  5. Ужин.
-



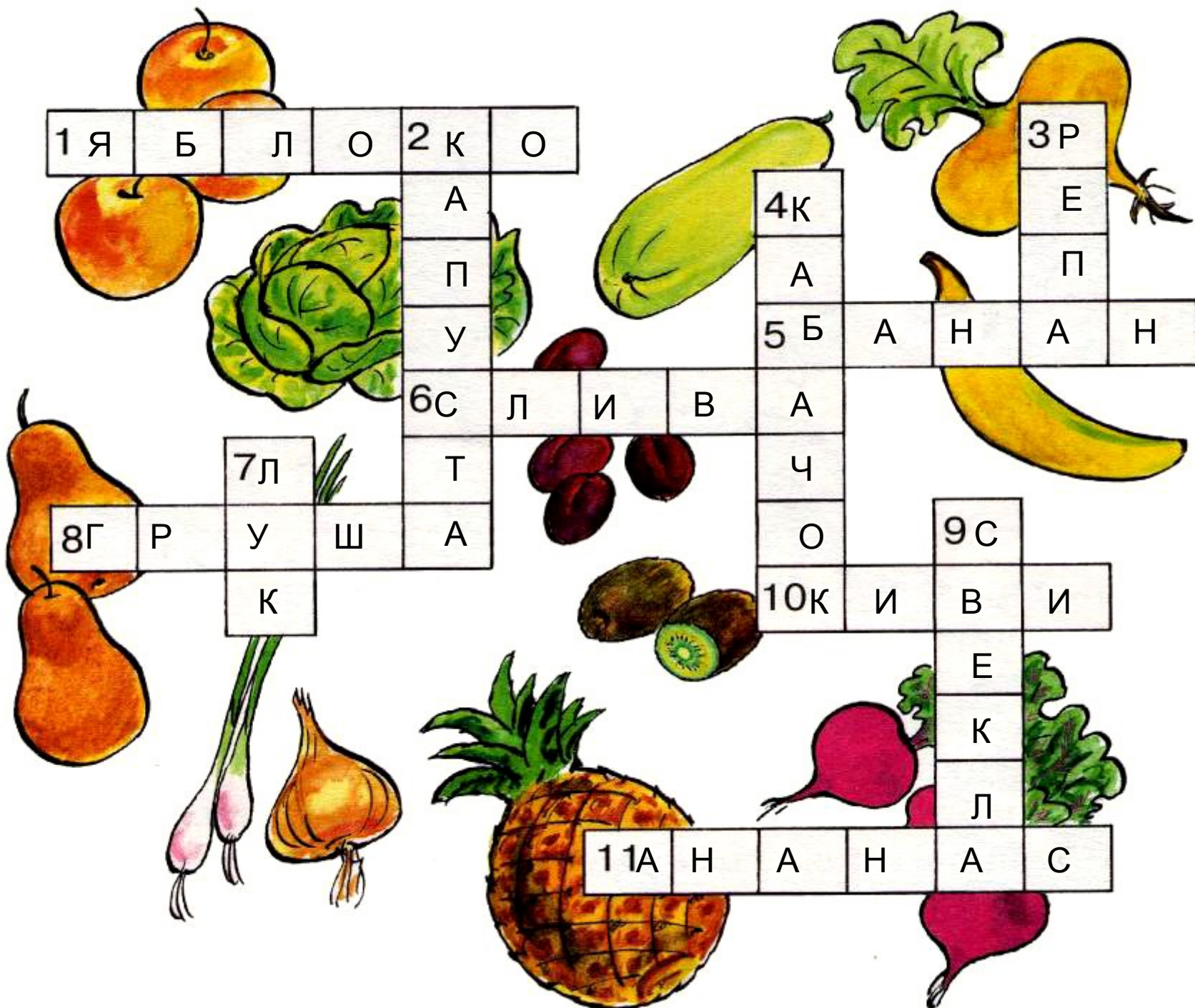
Два условия правильного питания:

---

умеренность

разнообразие

---



1 Я Б Л О 2 К О

А  
П  
У

4 К  
А

3 Р  
Е  
П

5 Б А Н А Н

6 С Л И В

А  
Ч  
О

9 С

7 Л  
8 Г Р У Ш А

К

10 К И В И

Е  
К  
Л

11 А Н А Н А С

Выберите продукты, которые  
полезны для вас и разделите на две  
группы:

---

Полезные продукты

Вредные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес,  
жирное мясо, подсолнечное масло, торты,  
«Сникерс», морковь, капуста, шоколадные  
конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало

---

## Полезные продукты

Рыба,  
кефир,  
геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб



## Вредные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жирное мясо,  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные конфеты



# Правила правильного питания.

---

- ☐ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
  - ☐ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
  - ☐ Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
  - ☐ Главное – не переедайте!
-



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

---

**Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.**

---

# Список используемых ИСТОЧНИКОВ:

---

- 1. <https://go.mail.ru/search>
  - 2. <http://kuitto.3dn.ru/>
-