

МКОУ ПАРСКАЯ СОШ ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
РОДНИКОВСКИЙ РАЙОН



# 10 правил здорового питания

занятие по внеурочной  
деятельности в 3 классе



Автор: Максимова Марина  
Модестовна,  
учитель начальных классов,  
2017г

Здоровье

не купишь...



СВЯТАЯ МАСЛО

**отказ  
от вредных  
привычек**

**закаливание**



**режим  
дня**

**Здоровый  
образ жизни**

**движение**

**хорошее  
настроение**

**правила  
гигиены**

**правильное  
питание**

**Что бы это значило?**



***Дерево держится своими  
корнями,  
а человек пищей.***

***Мельница живёт водою, а  
человек едою.***

# Правило 1



ЛЯ



# Белки



# Углеводы





# Жиры



# ВИТАМИНЫ



# Правило 2

Жир, масло, соль,  
сахар, сладости



Питание должно быть  
полноценным и  
разнообразным.

мясо, рыба,  
молоко, яйца

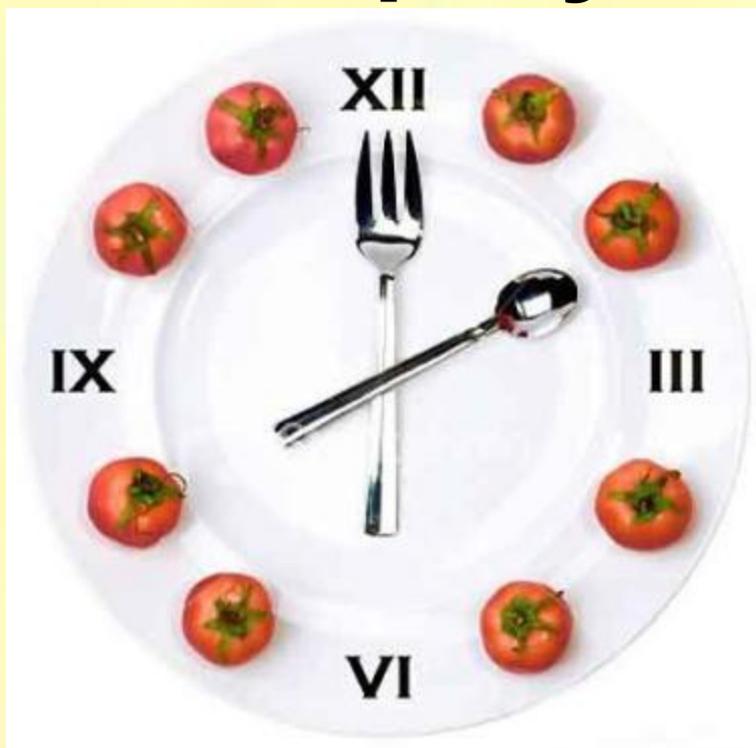
овощи,  
фрукты

Хлеб,  
каши



# Правило 3

**Питание должно быть  
регулярным**



**Школьники  
должны питаться  
4-5 раз в день в  
одно и тоже время**



# Правило 4

## Питание должно быть умеренным

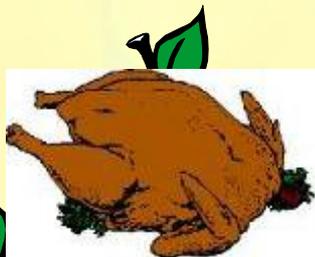


Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды.

# Полезные



неполезные



В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников



**Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.**

В состав **жвачек** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.



В *картофеле фри и чипсах* ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



**Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**



# Правило 5

Пища должна быть  
полезной





1 → я б л о к о

8 ↓

9 ↓

11 ↓

а  
п  
у

к  
а

р  
е  
п

2 → б а н а н

3 →

с л и в а

5 →

ч  
о  
к и

10 ↓

с  
в  
ё  
к  
л

4 → г р у ш а

л  
т  
к

6 →

а н а н а с

Кругла. А не  
месяц.  
Желта. А не  
масло.  
Сладка, а не  
сахар.  
С хвостом, а  
не мышь.

# Правило 6



**Употребляй в пищу больше  
овощей и фруктов**



# **А еще обязательно нужно:**



**Мыть руки перед едой**

**Тщательно пережевывать пищу**

**Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна**

**Не перекусывать на ходу**

**Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым**

**Не болтать во время еды**

**Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**



# Делимся впечатлениями

Сегодня я понял...

Мне еще нужно ...

Я буду обязательно...

Дома я обязательно расскажу

о...



**Мы за здоровое  
питание!**



# СПАСИБО!

Пусть еда станет  
первым лекарством.

Гиппократ



## Использованные материалы:

[http://lana-web.ru/zdorovie/pravila\\_zdorovogo\\_pitania.html](http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html) 10

правил здорового и сбалансированного питания.

[http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135\\_piramidapitaniya.jp](http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jp)

g

пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg>

корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cce.jpg>

весы

[http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie\\_szhat.gif](http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif)

[http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor\\_pit\\_04.jpg](http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg) за

здоровое питание

<http://www.edu.cap.ru/home/1206/2013/zogz.jpg> зарядка

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg> здоровье

<http://xfakts.ru/wp-content/uploads/2012/02/%D0%B>

[F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B](http://xfakts.ru/wp-content/uploads/2012/02/%D0%B7%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B)

[7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.jpg](http://xfakts.ru/wp-content/uploads/2012/02/%D0%B7%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.jpg)

руки и сердечко

[http://istok.tom.ru/files/top\\_big\\_01\(1\).jpg](http://istok.tom.ru/files/top_big_01(1).jpg)



## Изображения, использованные в кроссворде:



[http](http://www.agroacadem.ru/wp-content/uploads/2012/03/96a713595c66.png)

[://www.agroacadem.ru/wp-content/uploads/2012/03/96a713595c66.png](http://www.agroacadem.ru/wp-content/uploads/2012/03/96a713595c66.png)

<sup>с</sup>  
банан

[http://img-fotki.yandex.ru/get/4406/valenta-mog.199/0\\_77bf2\\_543f2161\\_orig.png](http://img-fotki.yandex.ru/get/4406/valenta-mog.199/0_77bf2_543f2161_orig.png)

КИВИ

<http://justclickit.ru/other/fruit/sliva.png> слива

[http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363354473\\_0\\_58ab8\\_7b2f8\\_cd5\\_orig.png](http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363354473_0_58ab8_7b2f8_cd5_orig.png)

капуста

[http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363398289\\_0\\_58ac0\\_34ce3\\_4f5\\_orig.png](http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363398289_0_58ac0_34ce3_4f5_orig.png)

кабачок

<http://s018.radikal.ru/i514/1309/22/6bb1b39f2c71.png> репа

<http://2.bp.blogspot.com/-lkSm6HfFLCs/UFrZokNNL1I/AAAAAA>

[AAAPo/i-jpIHqTvg/s1600/%D1%81%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-lkSm6HfFLCs/UFrZokNNL1I/AAAAAA)

свекла