

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества «Вектор»

654025, г. Новокузнецк, ул. Емельяновская, Дом 1, тел. 31-04-59

**Я здоровье сберегу, сам себе я
помогу.**

Правила питания

Голенкова Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного
образования

2020



Чтоб мудро жизнь прожить,
знать надобно немало,
Два важных правила
запомни для начала:
Ты лучше голодай,
чем что попало есть,
И лучше будь один,
чем вместе с кем попало.

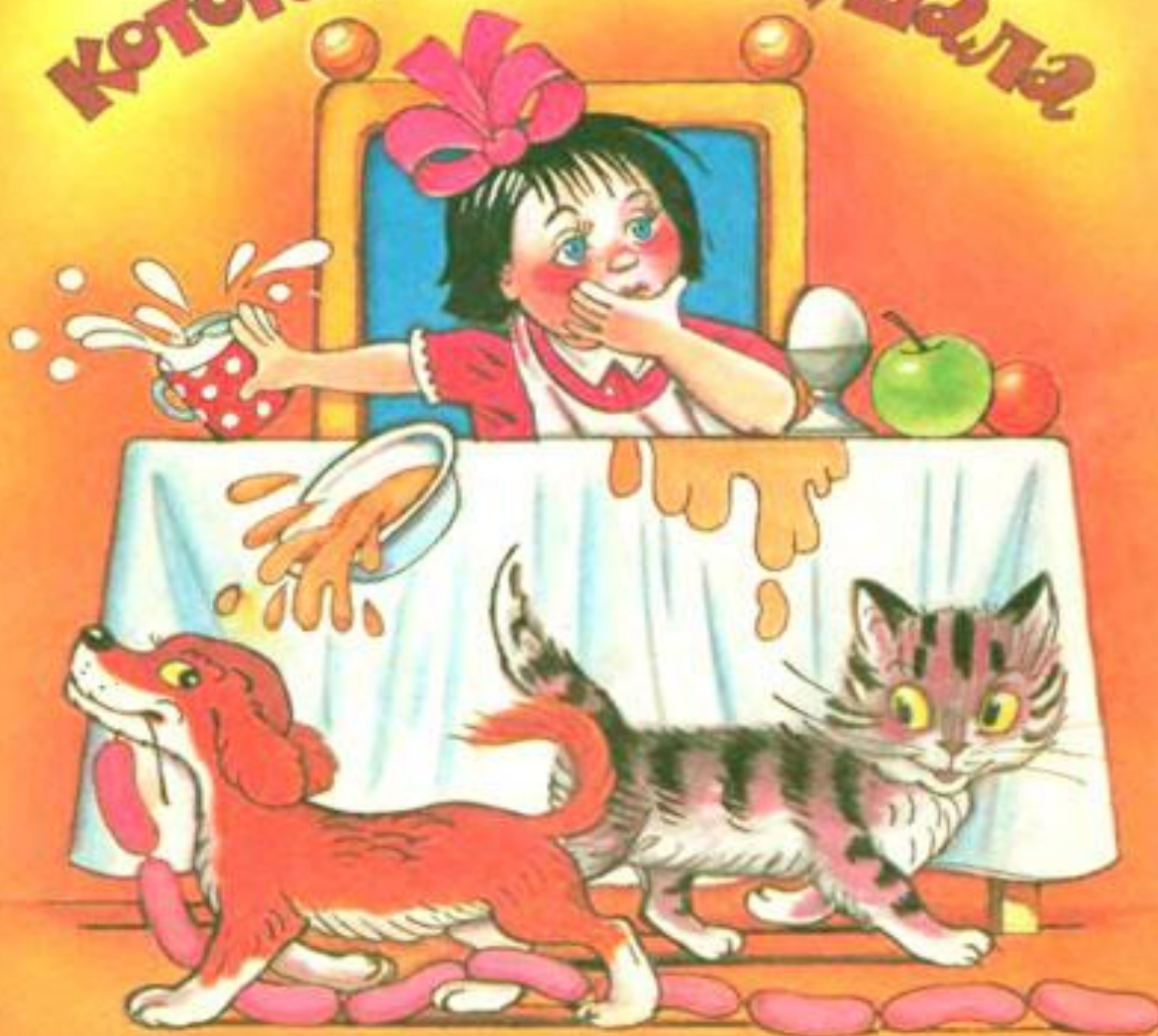
Омар Хайям



С. Михалков



ПРО ДЕВОЧКУ, КОТОРАЯ ПЛОХО КУШАЛА



Продукты, которые дают организму энергию

Гречка



Масло



Орехи



Изюм



Продукты, которые помогают организму расти, быть сильным

Рыба



Мясо



Какие продукты полезные, а какие вредные?

Чипсы



Ягоды



**Жевательная
резинка**



Кока-кола



Кефир



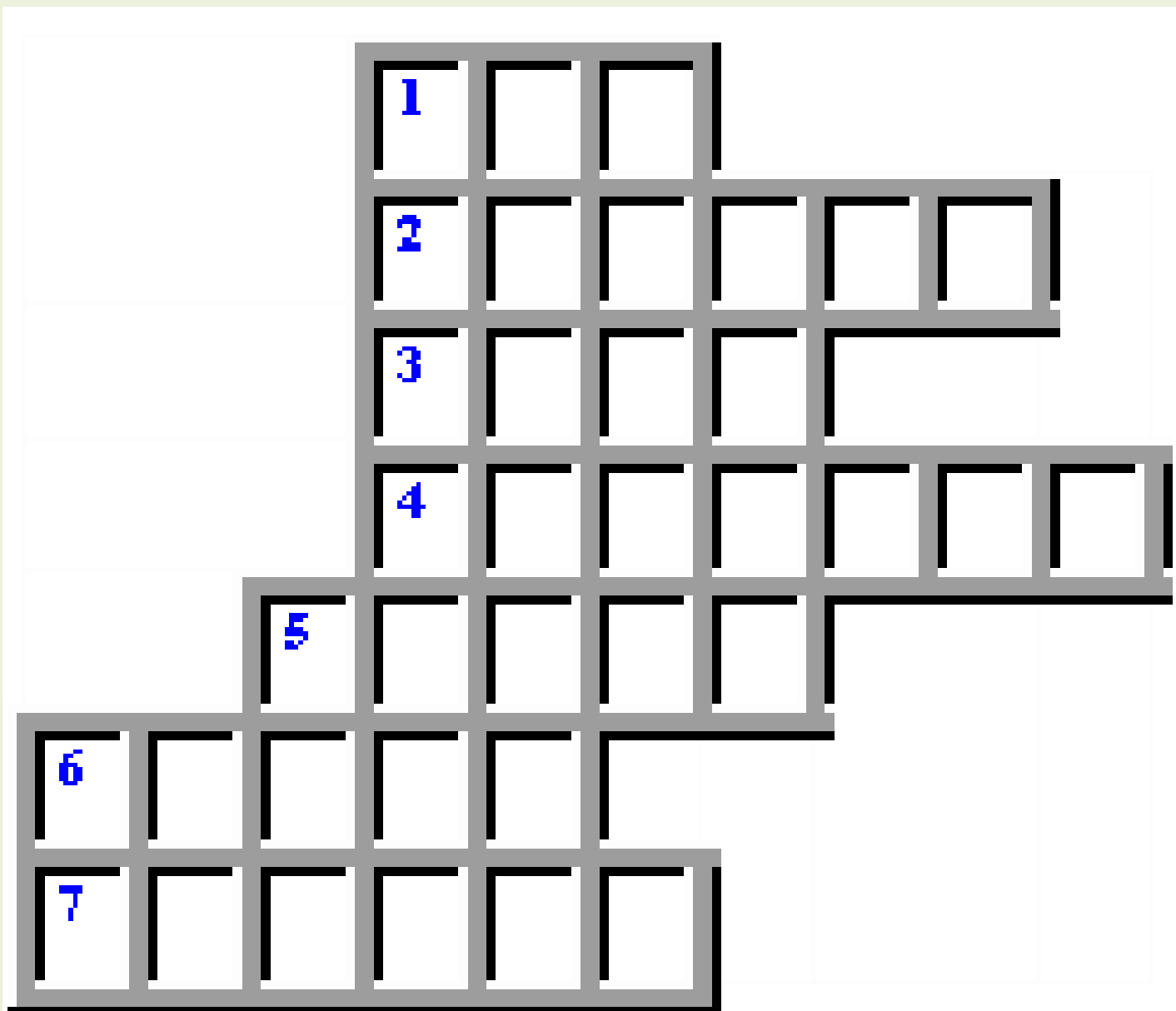
Овощи



Отгадки на загадки



Кроссворд



Правила питания. Работа с портфолио.

1. Каждый день необходимо употреблять разнообразную пищу.
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Кушать нужно в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед полноценный, состоящий из трех блюд.
7. На полдник полезно съесть булочку и молоко.
8. На ужин нужно есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир.
9. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной.

Итог занятия

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

- Стихотворение С.В.Михалкова -
<http://www.lukoshko.net/mihal/mihal44.shtml>
- Иллюстрация обложки книги -
<http://www.infanata.org/lastnews/page/4322/>