



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

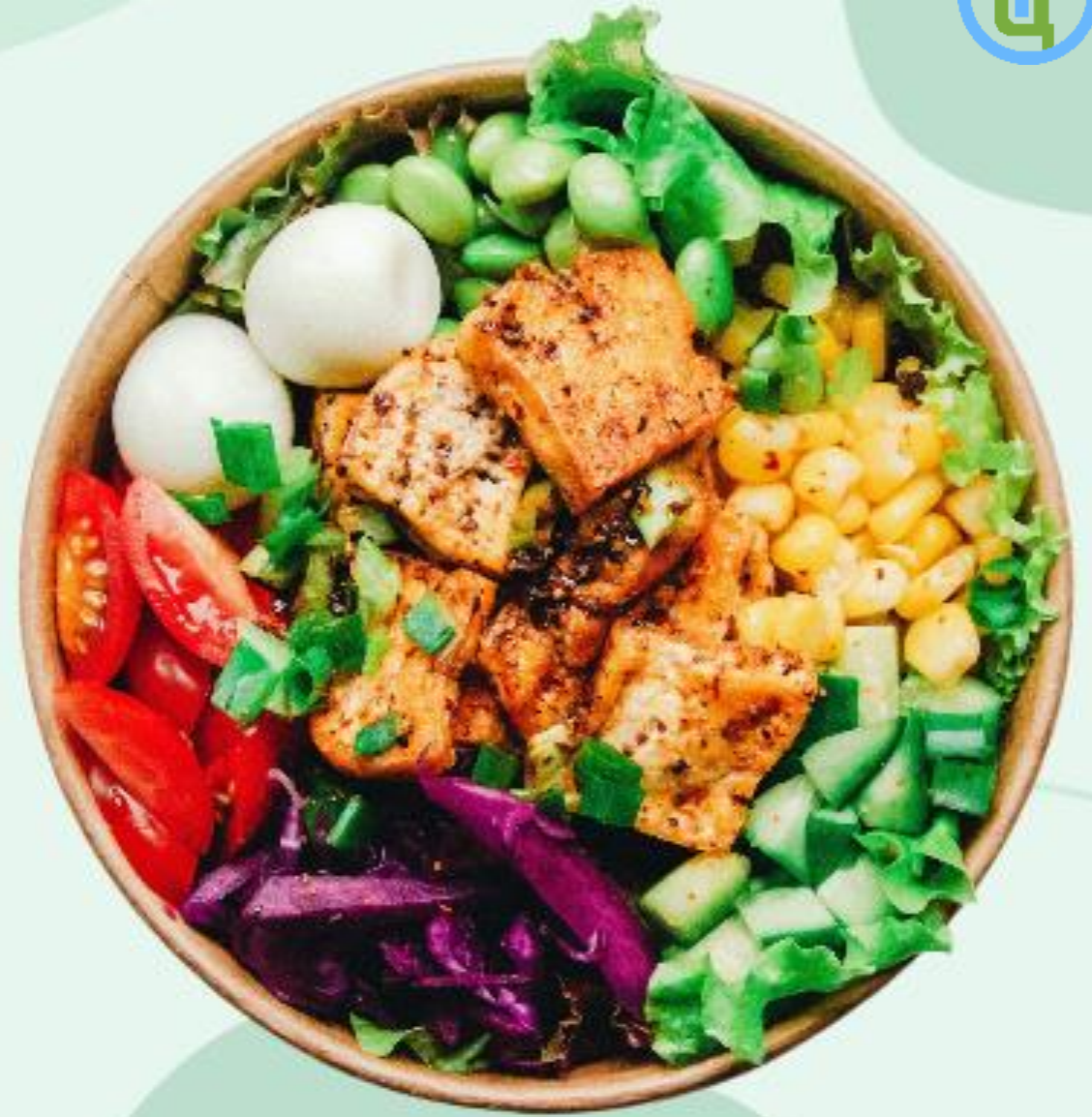
#ВсемСанПросвет

МОЙ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

УРОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ



- ✓ **Зачем мы питаемся?**
- ✓ **Что значит для нас еда?**
- ✓ **Как мы выбираем пищу?**
- ✓ **Как понять, будет ли питание приносить нам пользу?**



Здоровое питание

рациональное питание
правильное питание

- обеспечивает нормальный рост и развитие, работу органов и систем человека
- укрепляет здоровье
- предотвращает болезни





Пищевая безопасность

лучший способ обезопасить себя от пищевых угроз

- 1** Соблюдать чистоту на кухне
- 2** Следить за разделением сырых и уже готовых к употреблению продуктов
- 3** Тщательно разогревать пищу
- 4** Правильно хранить пищу
- 5** Использовать безопасное сырье и воду



**правильно мыть руки
в школе и дома!**



1-й закон здорового питания

сколько энергии человек тратит в течение дня -
столько он должен получить с пищей



2-й закон здорового питания

из пищи мы получаем белки, жиры, углеводы и др. полезные вещества

МАКРО-НУТРИЕНТЫ

Белки

Жиры

Углеводы



МИКРО-НУТРИЕНТЫ

Минералы

Витамины

Пищевые
волокна



Угадай, о каких продуктах питания говорится в стихах

А. Мы полезны и вкусны,
Витаминами полны.
Есть в составе и клетчатка,
А растем на теплой грядке.
Чтобы пользу получить,
Не забудь ты нас помыть!
итово

Б. Мы красивы и вкусны,
Мы полезны и свежи.
Ешь пять порций ежедневно –
Станешь лучшим, несомненно.
ягхрктф

В. Столько кальция содержим,
Что готовы вам отдать,
Ведь и маленьким, и взрослым
Надо кости укреплять!
ягхрктф янньово

Г. Мы питательны, вкусны,
Протеин найдешь в нас ты.
Витаминами богаты
И полезны, и сытны!
м'ося, р'ядя, ягца

Д. С нами будь ты осторожен,
Нас ты не передай,
Добавляй ты нас в салаты,
Лучше нас не нагревай!
м'осов и ядрж

Е. Очень добродушная –
мягкая, послушная.
Минералами снабжает,
Лишний вес не добавляет.
И от жажды избавляет.
воа





«Пирамида» здорового питания

6



5

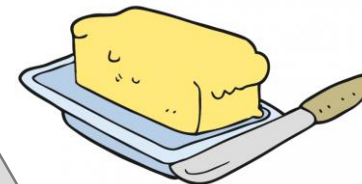


3

4



2



1





«Пирамида» здорового питания





Питьевой режим



перекус



десерт



утолит жажду



десерт



перекус



«Тарелка» здорового питания





В этом супе из букв "сварились" названия здоровых продуктов. Сможешь отыскать все?

Названия продуктов

1.	10.
.....
2.	11.
.....
3.	12.
.....
4.	13.
.....
5.	14.
.....
6.	15.
.....
7.	16.
.....
8.	17.
.....
9.
.....



Выбери самый здоровый завтрак и ответь на вопросы

Завтрак №1

- молоко
- хлеб
- сливочное масло
- сыр
- фрукт



Завтрак №2

- кофе с молоком
и сахаром
- сдоба
- сливочное масло
- фруктовый компот
- кусок торта

Завтрак №3

- молоко с шоколадом
- яйца с беконом
- круассан
- лимонад
- фрукт

Вопросы:

- Какой из этих завтраков тебе нравится больше всего?
- Какой из этих завтраков самый здоровый?
- Как улучшить завтрак, который кажется тебе нездоровым?





Составь свой завтрак, обед и ужин

Выбери продукты, которые ты
ешь каждый день, и составь
из них свое меню





Помните о режиме питания и физической активности

7:00-8:00	первый завтрак дома
10:30-11:00	второй завтрак
13:00-14:00	обед
16:30-17:00	полдник
19:00-19:30	ужин (за 2,5 часа до сна)



20-30 мин
основной прием пищи



10-15 мин
перекус

Что положить с собой

1. Фрукт (яблоко,
груша, банан)



2. Горсть орехов



3. Сухофрукты



Не менее 60 минут
физической активности
в день

Время питаться правильно!

серия мультфильмов
о здоровом питании
с героем Ванечкой

смотреть





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Telegram-канал



MAX



RUTUBE

Источники изображений:

Руководство по детскому питанию и физической активности для родителей и людей,
работающих с детьми 6-10 лет. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2020;
графический редактор SUPA; фотобанк Freepik.