

АНКЕТА УЧАСТНИКА
Конкурса презентации «ВСЕ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ»

НАЗВАНИЕ РАБОТЫ

Здоровое питание: полезные правила и привычки

1.	Фамилия Имя Отчество	Беспалов Илья Сергеевич
2.	Наименование учебного заведения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №7 Бугульминского муниципального района Республики Татарстан
3.	Адрес учебного заведения	423236 Республика Татарстан, Бугульминский муниципальный район, г.Бугульма, ул.Мусы Джалиля, д. 37
4.	Класс участника (возраст)	5 класс (11лет)

ПИТАНИЕ - ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Человек живет не для того, чтобы есть и дышать. Он дышит и ест, чтобы познавать, творить, любить, совершенствоваться,

делать добрые дела.

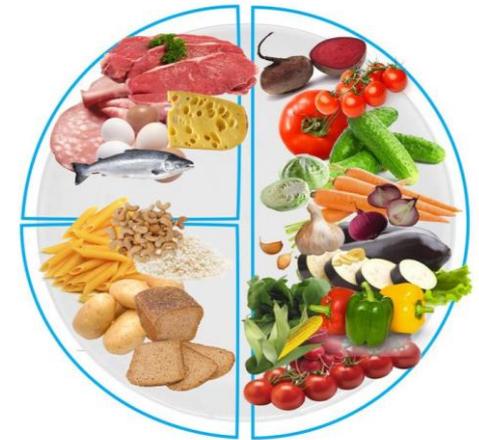
А физическое здоровье - это рациональное питание, двигательная активность, сочетание физического и умственного труда, отказ от вредных привычек. Для рационального питания в пищевой рацион должны быть включены молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты.

Продукты питания—это энергия для обеспечения жизнедеятельности.



ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

1. Ешь в одно и то же время
не менее 4-х раз в день.
2. Мой руки перед едой.
3. Ешь пищу, полезную для здоровья.
4. Ешь из чистой посуды.
5. Ешь не спеша.
6. Старательно пережевывай пищу.
7. Не пей сырой воды.
8. Не пробуй на вкус незнакомые растения и ягоды.
9. Не ешь пищу, которая потеряла свой цвет, вкус и запах.
10. После еды мой рот.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ягоды

Изделия
из муки
грубого
помола

яйца

Дары
моря

ОВОЩИ

Молоко и
кисломолочные
продукты

фрукты

МЯСО

Бобовые

орехи

Лук и
чеснок





ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.



Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками-они бедны витаминами и другими питательными веществами.



Сладости и фаст-фуд очень калорийны. В фаст-фуде много соли и жира.



Я-БУДУЩИЙ ДИЕТОЛОГ

Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит. Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом! Пища должна быть разнообразной и вкусной.



Мне нравится готовить, я знаю много простых в



приготовлении пищи и полезные для здоровья рецепты правильного питания, люблю экспериментировать с продуктами и, возможно, в будущем я выберу профессию диетолога.





В рамках Всемирного дня здоровья, в целях формирования у детей Республики Татарстан основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены организован и проведен конкурс презентаций «Все о здоровом питании».

На конкурс было представлено более 480 работ, которые были рассмотрены и оценены Конкурсной комиссией. Все презентации были интересными, творческими, яркими и соответствовали теме!

Работы оценивались среди четырех возрастных категорий (5 класс, 6 класс, 7 класс, 8 класс) и детей с ограниченными возможностями здоровья. Также были отмечены работы в номинации «приз зрительских симпатий».

Среди учащихся 5 классов:

II место – Беспалов Илья

(МБОУ гимназия №7 Бугульминского муниципального района Республики Татарстан)

Источник: <https://fbuz16.ru/news/newsview/itogikonkursaprezentatsii>