



Интерактивная игра

Внеурочная деятельность. 1-4 классы

«Вредно - полезно»





Ребята!

**Умеете ли вы отличать
полезные продукты от
вредных?**



Давайте проверим!

**Выбирайте одну из карточек:
«Вредно» или «Полезно» и
проверяйте себя.**



**На следующий слайд
переходите по стрелке.**



Вредно

Полезно



Чипсы приводят к заболеванию желудка, сердечно-сосудистой системы, нарушению обмена веществ, понижают иммунитет, могут вызвать ожирение.



Вредно

Полезно



Яблоки благотворно влияют на работу мозга, снижают уровень холестерина и очищают сосуды, поддерживают работу иммунной системы и даже предотвращают образование камней в желчном пузыре.



Вредно



Полезно

Употребление рыбы помогает в нормализации работы щитовидной железы - из-за большого содержания йода. Наличие микроэлементов в рыбе позволяет наладить обмен веществ в организме человека.



Вредно

Полезно



В большинстве конфет содержатся красители и ароматизаторы, которые могут вызвать аллергическую реакцию и раздражение желудка. Большое количество сладкого может негативно отразиться на фигуре.



Вредно

Полезно



«Кока-кола» - напиток с высоким содержанием сахара. Помимо этого, «Кока-кола» содержит кофеин, фосфор, что вредно влияет на печень, желудок, почки.



Вредно

Полезно



Каши состоят из углеводов, которые насыщают наш организм нужной энергией. Кроме того, в крупах есть белок, который полезен для наших мышц. Любая каша богата витаминами.



Вредно

Полезно



Лапша быстрого приготовления задерживает жидкость, за счёт чего появляются отёки и повышается давление. Этот продукт плохо влияет на желудок, может привести к гастриту или язве.



Вредно

Полезно



Долгосрочное употребление гамбургеров приводит к повышению уровня сахара в крови. Частое употребление жирной продукции перегружает работой печень, «засоряет» сосуды, увеличивает содержание холестерина в крови.



Вредно

Полезно



Кефир благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, к тому же это источник кальция, белка. Белки молока именно в кефире усваиваются организмом очень легко. При этом кефир - низкокалорийный продукт.



Вредно

Полезно



Несмотря на красочность и вкусность тортов, основную опасность в них представляют избыточные жиры, высокий уровень чистого сахара и продукты их окисления, прежде всего, из-за температурной обработки.



Вредно

Полезно



Вредными в попкорне являются пищевые добавки: красители, усилители вкуса, ароматизаторы. Повышенная доля соли приводит к повышению давления и нарушению работы почек.



Вредно

Полезно



Орехи хорошо влияют на работу мозга, снижают уровень холестерина, укрепляют кости и сосуды, улучшают сон, нормализуют микрофлору в кишечнике. Однако этот продукт очень калорийный и злоупотреблять им не стоит.



Вредно

Полезно



Картофель фри содержит большое количество холестерина, который может откладываться на стенках сосудов, закупоривая их. Возникает прямая опасность инфаркта, гиподинамии и хронической сердечной недостаточности.



Вредно



Полезно

«Чупа-чупс» - вредный продукт. Он содержит огромное количество сахара, химические добавки, красители и кислоты, которые вредны для организма.



Вредно

Полезно



Свёкла очищает кишечник от шлаков, сосуды - от холестериновых бляшек, снижая риск развития атеросклероза, инфаркта, инсульта. Регулирует обмен веществ в организме, понижает артериальное давление гипертоников.





**Не злоупотребляйте
вредными продуктами!
Берегите своё здоровье!**





Используемые источники:

<https://i.pinimg.com/736x/b3/42/ca/b342ca1e7b1c71f7c93121285facb0e3.jpg> фон
https://tazbi-torg.ru/upload/shop_3/2/2/0/item_2204/item_2204.jpg чипсы
<https://i.pinimg.com/736x/3d/d7/e5/3dd7e5ecb880b02acddd6083dbadb7e0--vegetables-clip-art.jpg> яблоки
https://img.visiontimes.com/2021/04/basket-5409092_1920-1536x886.png овощи
https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614535916_26-p-riba-na-belom-fone-40.jpg рыба
https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-03/1614589928_33-p-konfeti-na-belom-fone-60.jpg конфеты
https://adonius.club/uploads/posts/2022-01/1642291856_10-adonius-club-p-kola-na-prozrachnom-fone-11.png кока-кола
<https://www.pngall.com/wp-content/uploads/10/Porridge-PNG-Photos.png> каша
<https://irecommend.ru/sites/default/files/product-images/280391/KL5RJ9N5De0D50v7xiKfQ.png> лапша
https://adonius.club/uploads/posts/2022-02/1644354318_9-adonius-club-p-burger-na-prozrachnom-fone-18.jpg гамбургер
https://fikiwiki.com/uploads/posts/2022-02/1645014714_46-fikiwiki-com-p-kartinki-kefir-52.jpg кефир
https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614524736_3-p-tort-na-belom-fone-4.png торт
https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-03/1614559313_6-p-tort-na-belom-fone-kartinki-8.jpg торт
<https://i.pinimg.com/originals/1c/37/10/1c3710c3852970fd08008f72c00ed997.png> пирожное
<https://dostavka.atrium-volsk.ru/images/popkorn/big.jpg> попкорн
[https://i.artfile.ru/2284x1500_135481_\[www.ArtFile.ru\].jpg](https://i.artfile.ru/2284x1500_135481_[www.ArtFile.ru].jpg) орехи
<https://emiko24.ru/wp-content/uploads/2019/09/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%BB%D1%8C-%D1%84%D1%80%D0%B8-%D1%81-%D1%81%D1%8B%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%BC.png> картофель фри
<https://cdn1.ozone.ru/s3/multimedia-i/6245195874.jpg> чупа-чупс
https://static.turbosquid.com/Preview/2019/07/08_20_31_59/ColaChupaChupsWrapped3dmodel000.jpg179F2CE7-DEF8-4327-A13E-3745E5F0E100Large.jpg чупа-чупс
<https://dsh.com.ua/content/images/9/1000x1000/180mc60/45864323939714.jpg> свёкла