

# **КЛАССНЫЙ ЧАС**

## **«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**



**Автор:**  
**Шипилова Наталия**  
**Викторовна,**  
**учитель начальных классов,**  
**ВКК**

**МБОУ БГО СОШ № 12**  
**Г.Борисоглебска,**  
**Воронежской области**



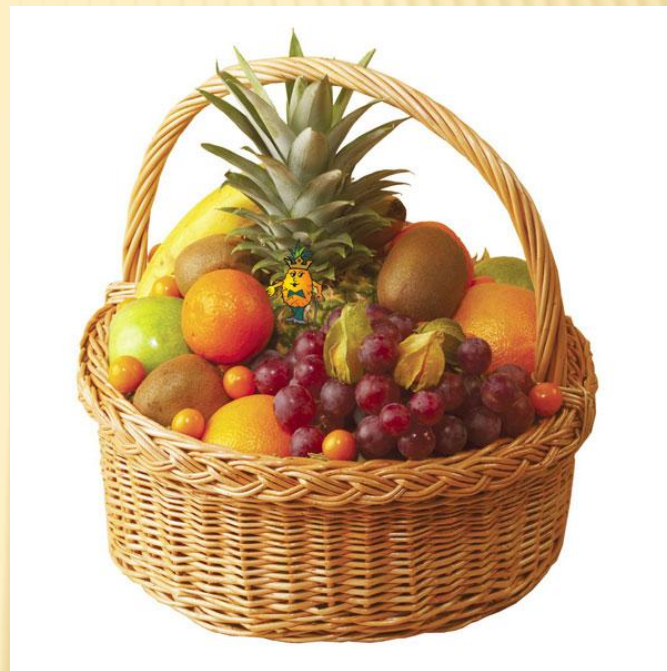
*«Здоровье – не всё, но  
всё без здоровья –  
ничто».*

---

**Древнегреческий философ –  
Сократ.**



# «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



*Это должен знать каждый!*

# «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

---

**Своевременнос**

**ть**

**Разнообраз**

**ие**

**Умереннос**

**ть**



# **СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ –**

**«УМЕРЕННОСТЬ»!**

**Переедание приводит к**

**ожирению!**



**«Мы едим для того чтобы  
жить,  
а не живем для того,  
чтобы есть»**

# ***СЕКРЕТ ВТОРОЙ- «СВОЕВРЕМЕННОСТЬ»!***

*Режим питания*

**Завтрак**

**Обед**

**Полдн**

**иК**

**Ужи**



# ***ЗАВТРАК***

---

## ***КАША-РАДОСТЬ НАША!***



# ОБЕД

---

*АЙ ДА  
СУП!*





# ***ПОЛДНИК***

---

*Молоко – источник бодрости и здоровья*



# УЖИН

Пища  
должна быть легкой.



Лучше пить кефир на ночь.



# СЕКРЕТ ТРЕТИЙ- «РАЗНООБРАЗИЕ»!





# Разделите продукты питания на две группы





# ***ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ***

---

**«Старайся питаться однообразной пищей».**

**«Больше ешь булочек, сладостей».**

**«Гораздо вреднее овощи и фрукты».**

**«Утром, никогда не завтракай».**

**«Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели».**

***КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ  
БЛИЗКИМ!***





# Источники информации:

1. Маркова И.А. “Здоровое питание и мой ребенок”.
2. Журнал "Люди в белом", 6(8)Июль 2008, Калининград
3. Ю.Ф. Змановский «Воспитаем детей здоровыми», Москва, «Медицина», 1989
4. Конь И. “О здоровом питании школьников”.
5. <http://grekoline.ru/kartinnaya-gallereya/afinskaya-shkola.html>
6. <http://usiter.com/post.php?mir=73084>
7. . <http://mignews.com.ua/ru/print-articles/111037.html>
- 8 <http://be-us-beautiful.ru/beauty-and-health/organizaciya-pitaniya-v-shkole/>
9. <http://brand-life.org/wp-content/uploads/2012/08/1.jpg>
10. .  
<http://www.100diet.org/blog/137-postnoe-menju-pojavitsja-v-shkolakh-sankt-peterburga.html>  
[http://go.mail.ru/search\\_images?q=%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD%20%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD%20%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%BA%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8](http://go.mail.ru/search_images?q=%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD%20%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD%20%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%BA%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8)