

# Разговор о правильном питании

Классный час

5 класс

Разработала: Кузнецова А.В.





# Хочешь узнать...

---

- Какие продукты полезны?
- Как правильно есть?
- Почему лучше есть в одно и то же время?
- Что надо есть, чтобы стать сильным?
- Где зимой взять витамины?

## Если хочешь быть здоров...

---

- Как поработали?



## Если хочешь быть здоров...

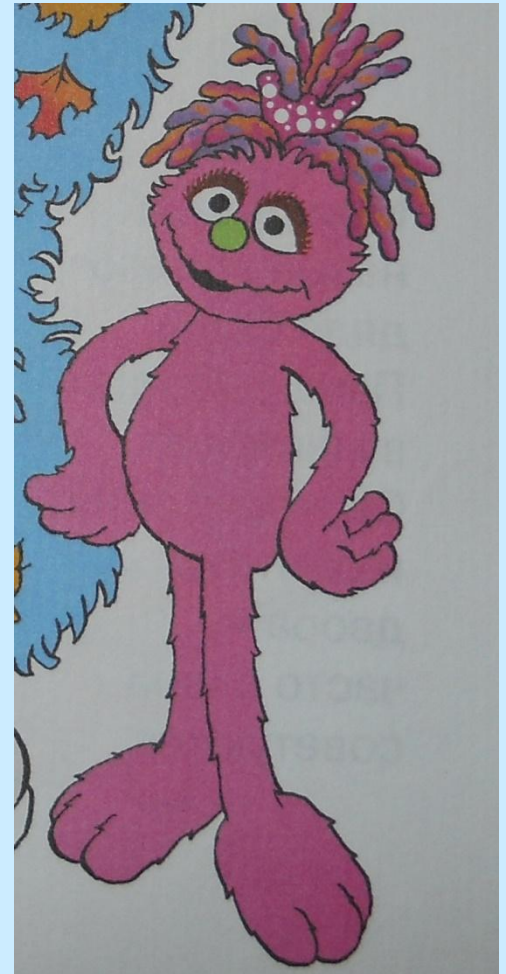


- Здорово! Но мы такие голодные. Сейчас возьмем колбасу, сделаем бутербродов и запьем газировкой!

## Если хочешь быть здоров...

---

Нет, ребята!  
Лучше всего съесть  
горячий суп.



## Если хочешь быть здоров...



- Какая разница, что есть? Главное – не чувствовать голода!



## Если хочешь быть здоров...

---

А вы думаете, мы едим,  
чтобы не быть  
голодными?



Если хочешь быть здоров...

---

- Конечно!



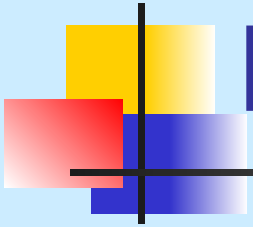


## Если хочешь быть здоров...

Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, как и всему живому. А вам нужно расти и быть здоровыми.

Вот почему важно есть не все подряд. Лучше есть полезные продукты!!!





Если хочешь быть здоров,

---

вырасти красивым и сильным -

**НАДО ЕСТЬ ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ!!!**

# Выбери

Ситуация 1

## самые полезные продукты

---

- Пицца
- Спрайт
- Суп
- Мясо
- Овощи
- Зелень
- Чипсы
- Майонез
- Хлеб
- Каша
- Рыба
- Колбаса
- Чупа-чупс
- Кетчуп
- Яблоки
- Гамбургер
- Молоко
- Чизбургер
- Шаурма
- Хот-дог
- Кефир



## самые полезные продукты

---

- Суп
- Мясо
- Овощи
- Зелень
- Хлеб
- Каша
- Рыба
- Яблоки
- Молоко
- Кефир



## Вывод:

---

- Полезные продукты нужны человеку каждый день.
- В этих продуктах есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым!



# Как правильно есть?



-Да что там думать?  
Сейчас купим еды, выйдем на улицу и поедим!!!

# Как правильно есть?

---

Ребята!  
На улице вообще есть не  
следует.



# Как правильно есть?

Почему?



# Как правильно есть?

Потому что есть несколько правил, которые нужно помнить:

- До еды
- Во время еды
- После еды





# Как правильно есть?



Какие такие  
правила?

Мы и без правил  
поедим.

Заодно и  
погуляем!



# Как правильно есть?

А живот не заболит?

*Назовите правила, которые  
нужно выполнять до еды, во  
время еды, после еды.*





# Как правильно есть?

---

- Правила до еды:
  - Мыть руки
  - Мыть фрукты
  - Мыть овощи
- Правила во время еды:
  - Не торопиться
  - Есть небольшими кусочками
  - Не разговаривать
  - Есть в меру
- Правила после еды:
  - Вымыть руки
  - Вымыть посуду
  - Убрать со стола



### Вывод:

---

- Чтобы быть здоровым, соблюдайте правила поведения до еды, во время еды, после еды.

## Ситуация 3

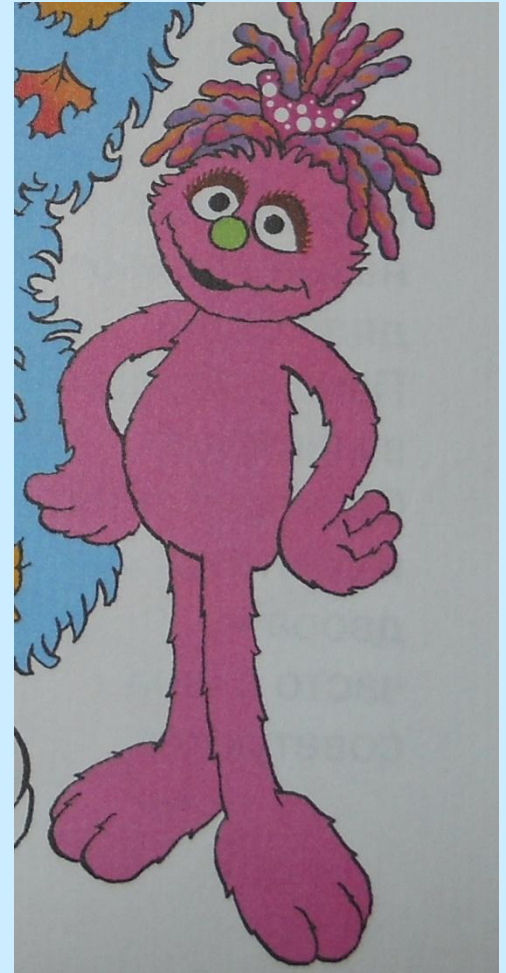
# Почему нужно есть в одно и то же время?



- О, какие вкусные пирожки! Сейчас поедим!
- Целый день ничего не ел!

# Почему нужно есть в одно и то же время?

- Есть надо регулярно, желательно в одно и то же время.





## Ситуация 3

# Почему нужно есть в одно и то же время?



- Почему?

# Почему нужно есть в одно и то же время?

- Пища переваривается за несколько часов. И потом мы снова хотим есть.
- Это значит, что нашему организму снова нужна пища.





### Вывод:

---

- Перерыв между едой не должен быть больше 4 часов, значит лучше есть понемногу 4 раза в день.

*Посчитайте, в какое время лучше всего есть.*

## Ситуация 4

# Что надо есть, если хочешь стать сильнее



Интересно, а  
что надо есть,  
когда  
занимаешься  
спортом?



# Что надо есть, если хочешь стать сильнее

- Обязательно надо есть мясо, только не очень жирное.
- Очень полезны и питательны бобовые культуры – горох, фасоль.
- Пища, богатая витаминами.



# Где зимой витамины?



А где,  
например,  
зимой взять  
витамины?



# Где зимой витамины?



... – от семи недуг



Сушеный  
абрикос  
без  
косточки



Сушеный  
виноград



Сушеный  
абрикос с  
косточкой

Маленький, горький,  
луку брат.



Сушеные плоды  
финиковой  
пальмы



Сушеная слива



Сушеная  
винная  
ягода

# Где зимой витамины?



Лук – от семи недуг



Курага



Изюм



Урюк



Финики



Чернослив



Инжир

Чеснок



### Вывод:

---

- Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!



# Соблюдайте режим питания

---

- Будьте здоровы!