

Классный час на тему:  
**Вкусно! Красиво!  
Полезно?**

Тятых Елена Андреевна  
классный руководитель  
МБОУ «Валуянская ООШ»  
Красногвардейский район

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для всего общества. А здоровье ребенка – это двойная ценность.

# Составляющие ЗОЖ



. Пища является не только основным источником энергии, но и "строительным материалом" для новых клеток.

# Чем вы питаетесь?



# Что такое буква E?

Запоминайте!

Буква «E» - это Европа, а  
цифровой код -  
характеристика пищевой  
добавки к продукту.

# Буква Е в продуктах

Запрещенные	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152
Опасные	E102, E110, E120, E124, E127.
Подозрительные	E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477
Ракообразующие	E131, E210-217, E240, E330.
Вызывающие расстройство кишечника	E221-226
Вредные для кожи	E230-232, E239
Вызывающие нарушение давления	E250, E251
Провоцирующие появление сыпи	E311, E312.
Повышающие холестерин	E320, E321
Вызывающие расстройство желудка	E338-341, E407, E450, E461-466

# Продукты с полезными витаминами





# Некоторые витамины, содержащиеся в плодах.

Название витамина.	Физиологическая роль.	Плоды, особенно богатые витамином.
<b>Каротин</b> (провитамин А)	Участвует в процессах зрения, необходим для нормального роста, укрепляет кожу и слизистые оболочки.	Абрикос, шиповник, рябина, хурма.
<b>Рибофламин</b> (витамин В <sub>2</sub> )	Предупреждает поражение кожи, слизистых оболочек, нарушение зрения.	Слива, вишня, алыча, шиповник.
<b>Пиридоксин</b> (витамин В <sub>6</sub> )	Входит в состав ферментов, участвующих в обмене аминокислот	Барбарис, жимолость, боярышник, гранат, калина.
<b>Аскорбиновая кислота</b> (витамин С)	Участвует в окислительно-восстановительных процессах, предупреждает цингу, простудные заболевания.	Шиповник, черная смородина, облепиха, апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут.
<b>Биофлавоноиды</b> (витамин Р)	Укрепляет стенки кровеносных сосудов.	Арония, рябина, смородина, яблоки.



- Великий поэт А.С. Пушкин, хорошо знавший шедевры французской кухни, предпочитал простую деревенскую еду, полезнейшую из всех современных, самых строгих точек зрения. Чего, например, стоит «варенец с серебряною закваскою», да еще и подавали его с «натолченными и просеянными ржаными (а не какими-нибудь!) сухарями».

# Делаем вывод!

*В общем, вывод наш таков:  
Чтоб ты был всегда здоров  
Ешь побольше овощей,  
Фруктов, бабушкиных щей,  
Молоко, творог и мед –  
Все здоровье принесет!*

**Что полезного вы  
почерпнули из нашего  
классного часа?**

# Рецепты старинной русской кухни.

## Щи обычные.

500 грамм свежей капусты, 3 луковицы, 1 морковь, 2 картошки, корень петрушки, корень сельдерея, пучок укропа и петрушки, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, головка чеснока, 3 помидора.

Картофель разрезать пополам, корень петрушки и луковицы – на 4 части. Стержень листа капусты отделяется от кочерыжки, вырезается из листа и крупными кусками закладывается в щи вместе с петрушкой. Не забудьте бросить лавровый лист и душистый горошек. Корень сельдерея натереть на крупной терке и бросить в щи, тонкую часть листа, сложенную в стопку, нарезать очень крупными квадратами. Эти щи варятся немного дольше, но в любом случае не больше 12 минут. Морковь натереть на мелкой терке и ввести в готовое блюдо вместе с размятым чесноком, после того как щи по готовности картофеля будут сдвинуты на край плиты. Щи отличаются тем, что все овощи режутся крупно.

## Гречневая каша с яблоками.

½ стакана гречневой крупы, 4 столовых ложки топленого масла, 1,5 стаканов воды, 2 столовые ложки чищенных грецких орехов, 1 столовая ложка изюма, 5 яблок, соль по вкусу.

Сварить гречневую кашу, смешать ее с нарезанными ломтиками яблоками, помытым и распаренным изюмом, измельченными грецкими орехами, заправить сливочным маслом и подавать к столу.

## Сом по-русски.

800 грамм сома, 6 картофелин, ½ литра рыбного бульона, панировочные сухари, растительное масло, зелень, лимонный сок.

Подготовленную рыбу разделить на куски. На политую маслом сковороду положить куски рыбы, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Вокруг рыбы положить кружочки вареной картошки, все посыпать сухарями, полить маслом и запечь. При подаче посыпать рубленой зеленью.

## Хлебный квас на скорую руку.

1,2 кг черного хлеба сложить в каменную посуду, обварить крутым кипятком, хорошо укрыть, поставить на 1 сутки в теплое место. Затем процедить настой в чистую посуду, положить 3 ложечки сухих дрожжей (растворенных в теплой воде), 100грамм сахара, оставить стоять в теплом месте еще на сутки, потом процедить, разлить по бутылкам, в каждую положить по 4 штуки изюма, закупорить, поставить в холодное место. Через 4 дня квас готов.

Приятного аппетита!

**Будьте  
здоровы!**



Желаю успехов!

