

# *«Как питаться зимой?»*

*Классный час о правильном питании.*



**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Коррекционная общеобразовательная школа №10» городского округа Ступино Московской области. Учитель музыки Марченко Марина Анатольевна.**

Чтобы здоровье было в порядке,  
Не забывайте вы о ... зарядке

Как только утром я проснусь,  
Присяду, встану и нагнусь —  
Все упражненья по порядку!  
Поможет вырасти ... зарядка

То вприпрыжку, то вприсядку  
Дети делают ... зарядку



Закаляй свое тело с пользой для дела.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.



**Вы легко переживёте морозы, если начнёте придерживаться простых принципов зимнего питания.**

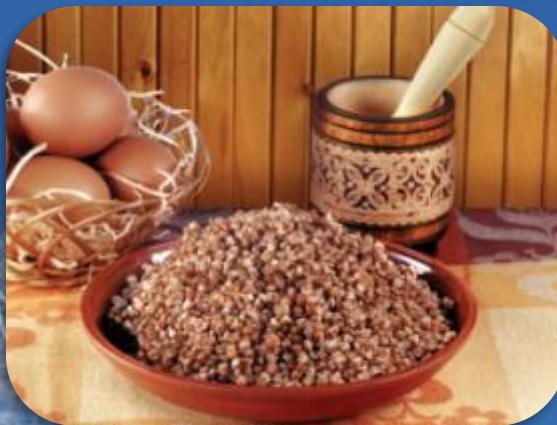


**Йод**

**Калий**



# Железо



# Магний





Отсутствие витамина С вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы и ослабевают кости.



## Витамин С











**Все мы - сыновья картошки,  
Но для нас не надо ложки.  
Мы хрустим, хрустим, хрустим,  
Угостить ребят хотим.**



**И уха он, и бульон,  
Щи, рассольник - тоже он.  
Он гороховый, капустный  
И, конечно, очень вкусный.**



**Я готовлюсь на кострах,  
Иногда в глуши лесной.  
Жарюсь там на шампурах,  
Вкусный, сочный и мясной.**



**Масло я на хлеб кладу  
И дырявую еду.  
Чем в ней больше круглых дыр,  
Тем богаче будет пир.  
Вот кусочек - красота –  
Желтый, твердый, нежный.  
Это мышкина мечта!  
И моя, конечно.**



**Мы порой как будто ушки,  
Бантики, рожки, ракушки.  
Любят взрослые и дети  
И колечки, и спагетти.  
А добавь в нас тертый сыр –  
Будет настоящий пир.**



Прицепились к паровозу  
Вкусные вагончики.  
Каждый ароматен, розов,  
Сочные батончики.  
Все мясные, в толстой шкурке,  
И вчера достались Мурке.

Терпкой горечью приправит  
Шашлыки на ужин.  
И здоровье тем поправит,  
Кто лежит простужен.  
Хоть спина огнем горит,  
Вылечит она бронхит.

Вот ромашка в сковородке,  
Только это не цветок.  
Желтый круг у ней в середине  
Называется желток.  
А белок идет вокруг.  
Ну-ка съешь ее, мой друг!



**Он на грядке у бабули  
Рос зелененьким в июле.  
В Новый год его бы надо  
Нам достать из маринада.**



**В крупных шишках нас найдете  
На сосне сибирской.  
Нас пощелкайте - нальетесь  
Силой богатырской!**



**Он ржаной бывает, минский,  
Дарницкий и бородинский.  
В булочной его ищи.  
С ним так вкусно есть борщи!**



**Бабушка достанет банку  
С гречкой, рисом или манкой.  
Вскипятит потом бабуля  
С молоком крупу в кастрюле.  
Ешьте, ешьте утром, дети,  
Лучшую еду на свете!**



**ВЕСЕЛОМУ  
НАСТРОЕНИЮ!**

Будьте здоровы!





<http://stoksovet.ru/pitanie/pitzim.html>

