

Разговор о правильном питании



Классный час подготовила
учитель начальных классов
Галан Светлана Владимировна



Заболейкин

Самые полезные продукты



Апельсин



Яблоко



Слива



ЛИМОН



Капуста



Тыква



Горох



Морковь

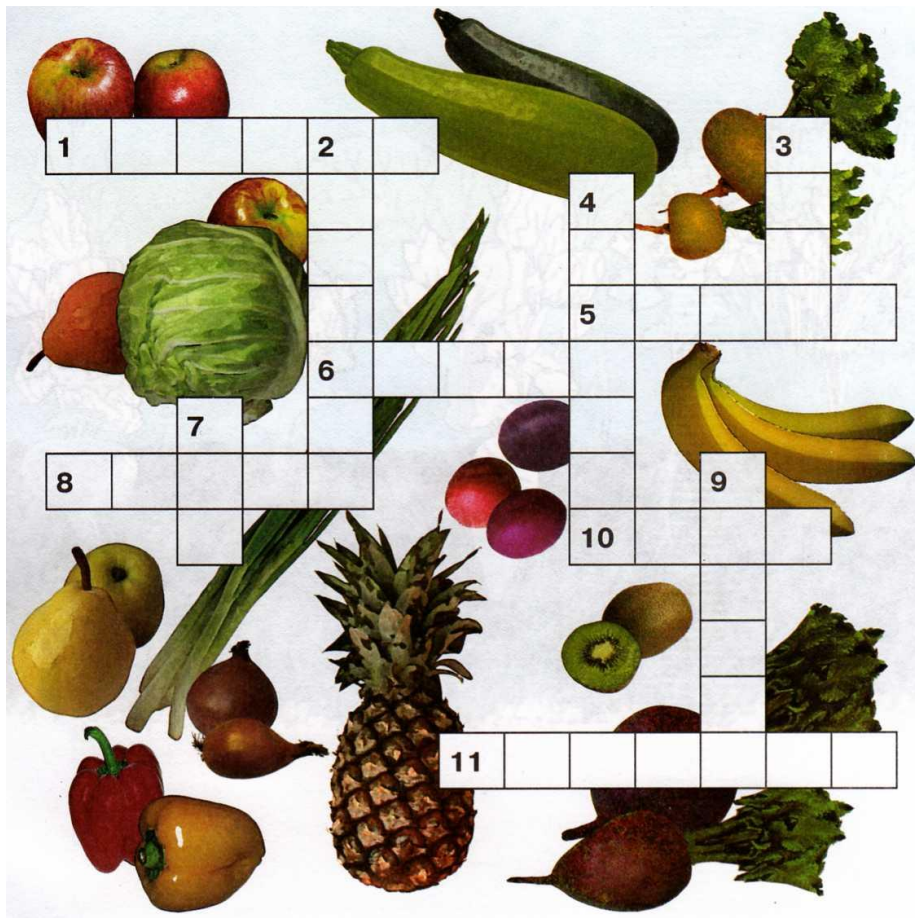


Редька



ЗАПОМНИ! Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.

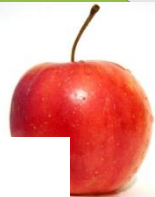
Отгадай кроссворд «Овощи и фрукты». Впиши в пустые клетки по горизонтали названия фруктов, по вертикали – названия овощей.



ПРОВЕРИМ: 1. Яблоко. 2. Капуста. 3. Репка. 4. Кабачок. 5. Банан. 6. Слива. 7. Лук.
8. Груша. 9. Свёкла. 10. Киви. 11. Ананасы.

«Разноцветные столы»

Продукты можно и нужно
каждый день.



Продукты можно есть в небольших
количествах ежедневно или не
каждый день.



Продукты нельзя есть часто.



Витамин А



Улучшает зрение



Витамин С



Повышает сопротивляемость
организма к болезням



Витамин Д



Укрепляет кости



Что разрушает здоровье, что укрепляет.

Полезные продукты

Рыба

Кефир

Геркулес

Подсолнечное масло

Морковь

Лук

Капуста

Яблоки, груши и т.п.

Неполезные продукты

Чипсы

Пепси

Фанта

Жареное мясо

Торты

“Сникерс”

Шоколадные конфеты

Сало и т.п.

<http://www.fonstola.ru/tags/%E3%EE%F0%EE%F5/>

<http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&text=картинки редька&noreask=1&pos=19&rpt=simage&lr=10823&i>