

Классный час для учащихся: «Мы за правильное, здоровое питание»



Воспитатель МОУ школа-
интернат № 2 Синюкова О.Ю

**В нашей России суровые зимы,
нет нашей зимней природы красивей.
Ну а мороз то, какой! У ребят красными маками щеки горят.
Чтоб не замёрзнуть, не охладиться,
нужно тёплой едой подкрепляться.
Чтобы еда была с пыла и с жара
и кровь в организме быстрее побежала.
Тогда не замерзнете вы на морозе,
не будет тогда и здоровью угрозы.**





Вот пирамида продуктов перед вами, выбор большой это видите сами, но чтобы пользу от них получить правильно повар их должен сварить. Чтобы жиры, сахара и белок в твоём организме имели бы прок. Фрукты, конечно, не будем варить, будем их есть, предварительно мыть.

- Жир (в составе пищи и добавленный)
- ▲ Сахар (добавленный)



Аромат тёплой пищи к столу приглашает, и пообедать нам предлагает. Каждый, вдыхая, такой аромат, отведав, что подано, будет так рад!
Когда мы вдыхаем запах такой, рот наполняется тут же слюной. Желудок тоже к работе готов к усвоению нужных белков и жиров.
Не будет гастритов, язвы не будет, хвори вас обойдут стороной!
И доктор тогда не придёт к вам домой.



**Вот перед вами мальчик
грустит,
с холодной едой за столом
он сидит.**

**Если он будет так дальше
питаться,
с пятёрками в школе
придётся расстаться.**

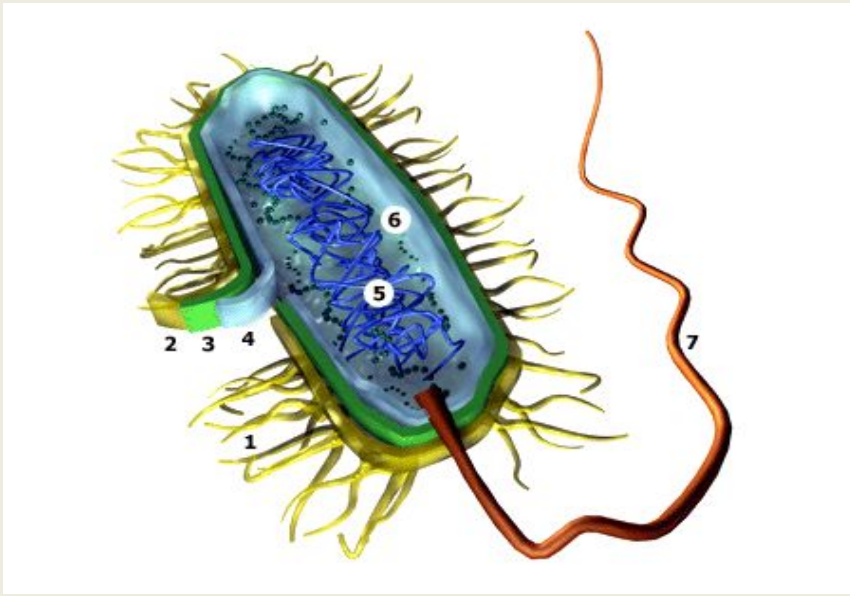
**Грустный сидит, глаз не
блестит,**



ит



**Девочка ест за «ушами
пищит»
видно хороший у ней
аппетит!
Будет пятёрки она
получать,
умело задачи станет
решать.
«Тёплая пища!»- девиз
наш таков!
«Полезна всегда для
работы мозгов!».**



**Физиология человека
такова, что внутри у нас
должна быть тёплая среда.
Если пища холодная к нам
попадает, работать
бактериям очень мешает.
Коль пищу не подогреть
Наши друзья начнут
погибать!**

**Вот мальчик смотрите, ест
бутерброд
огромный такой, не лезет
он в рот.
Между булкой сосиска
лежит,
сверху хот дог горчицей
полит.
Когда это всё в живот
попадает,
От этого вред, а не польза
бывает.**





**Смотри - на картинке ребята что
справа,**

**Очень спортивная милая пара
Парень красивый, подтянут живот
В том животе не живёт бутерброд!
Давайте посмотрим на слайды
глазами**

Какими вам быть, решайте уж сами!

**Вот после бигмаков что дети
бывает,
он постепенно вас убивает!
Будешь всегда на диване
лежать,
от ожиренья еле дышать!**





**Без пищи горячей не будешь ты
умный!
Красивый, спортивный,
подвижный и шумный!
Что б дальние страны и мир
покорять
Нужно мудрые книжки читать!
Супа тарелка и чая бокал
Влияет на твой спортивный накал!**



О пользе горячей еды вы узнали, на слайдах мы всё вам сейчас показали.

Как нужно питаться вы не забудете, и нашим советам следовать будете.

А приходя после школы домой, питаться не следует булкой сухой.

Вы получили порцию знания, Благодарим вас