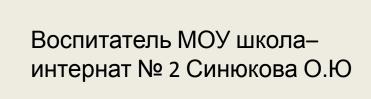
Классный час для учащихся:

«Мы за правильное,

нее питание»





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 охлаждаться,

нужно тёплой едой подкрепляться.

Чтобы еда была с пыла и с жара

и кровь в организме быстрей побежала.

Тогда не замерзнете вы на морозе,

не будет тогда и здоровью угрозы.







Вот пирамида продуктов пред 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

будем их есть, предварительно мыть.



Аромат тёплой пищи к столу приглашает,

и пообедать нам предлагает. Каждый, вдыхая, такой аромат, отведать, 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.

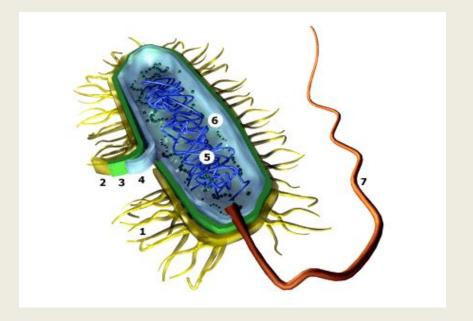


Вот перед вами мальчик грустит, с холодной едой за столом он сидит. Если он будет так дальше питаться, с пятёрками в школе придётся расстаться. Грустный сидит, глаз не блестит,





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 подогревать 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.



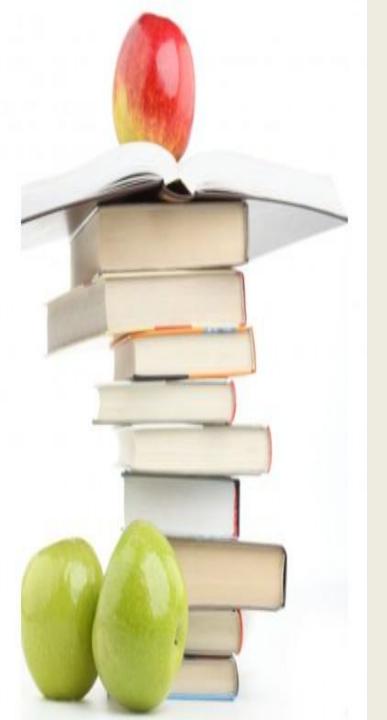




Смотри - на картинке ребята что справа,
Очень спортивная милая пара
Парень красивый, подтянут живот
В том животе не живёт бутерброд!
Давайте посмотрим на слайды глазами
Какими вам быть, решайте уж сами!

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