

Классный час Секреты здорового



**Что самое
ценное в жизни
человека?**



ЭТО ?!



ИЛИ





Здоровье!!!



- Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку.
- Вот уха будет сладка!»
- «Наварила каши, размазала по тарелке, потчует журавля...
- «Печь затопит, все заготовит, закупит, Яичко испечет да сам и облупит».
- «-Поешь моего простого киселька с молочком! -У моего батюшки и сливочки не едятся...»
- «Я, Колобок, Колобок, на сметане мешен да в масле жарен...»
- «И я там был, мед-пиво пил...»



**«Мы едим для
того, чтобы
жить, а не для
того, чтобы есть»**

Пирамида питания



Овощи –



здоровья

Современное кухонное оборудование





1. Если молоко оставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется.....
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета.....
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится.....
4. Если топленое молоко прокиснет, то получается.....

Что разрушает здоровье, что укрепляет?

Полезные продукты	Неполезные продукты

Полезные продукты	Неполезные продукты
Рыба	Пепси-кола
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Подсолнечное масло	Жирное мясо
Морковь	Торты
Лук, капуста	Сникерсы
Яблоки, груши и т.д.	Шоколадные конфеты и т. д.

Серия Митингов

ПРО ДЕВОЧКУ,
КОТОРАЯ ПЛОХО КУШАЛА



Золотые правила питания:

- ❖ Главное – не переедайте
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма
- ❖ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать
- ❖ Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища

Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?

