

# Классный час

## «Самые полезные продукты»



Учитель начальных классов  
МБОУ « Староюрьевская СОШ»  
Артёмова Наталия Борисовна

2013г.

# Цель:

- Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
- Научить детей выбирать самые полезные продукты.



# ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ЕДА?



- Человеку нужно есть,
- Чтобы встать и чтобы сесть,
- Чтобы прыгать, кувыркаться,
- Песни петь, дружить, смеяться,
- Чтоб расти и развиваться
- И при этом не болеть.
- Нужно правильно питаться
- С самых юных лет уметь.



# ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?



# Город продуктов



Город  
ПРОДУКТОВ  
В



УЖИН

1.

2.

3.

4.

ЗАВТРАК

ПОЛДНИК

ОБЕД







# Продукты питания



Продукты ежедневного рациона

- Молочные продукты
- Рыба
- Мясо
- Овощи
- Фрукты
- Хлеб
- Растительное и сливочное масло



Продукты, которые можно есть ежедневно, но в небольших количествах

- Сметана
- Яйца
- Сыр
- Сосиски
- Орехи
- Ягоды



Продукты, которые надо употреблять в пищу редко

- Торт
- Газировка
- Копчёные колбасы
- Конфеты

# Зелёная улица



# Жёлтая улица



# Красная улица















Самое гервь самоеор





# Подведём итоги нашего путешествия

- Какие же продукты самые полезные?
- Что надо есть на завтрак? На обед? На ужин?





**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



# Рефлексия

## РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



# Используемые ресурсы

- [http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/0/47/325/47325663\\_1249878734\\_blondieru\\_racion2.jpg](http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/0/47/325/47325663_1249878734_blondieru_racion2.jpg)
- [http://gazeta.aif.ru/data/mags/orel/579/pics/01\\_01\\_00.jpg](http://gazeta.aif.ru/data/mags/orel/579/pics/01_01_00.jpg)
- [http://detsad474.narod.ru/eda\\_1.jpg](http://detsad474.narod.ru/eda_1.jpg)
- <http://soveti-povara.ru/images/zdorovaya-pischa-detei.jpg>
- <http://pics.posternazakaz.ru/pnz/product/biq/2b4b00ba7af6474c543c8baa27bf51d6.jpg>
- <http://worldnsp.at.ua/kartinki/boy.gif>
- [http://www.prodservis-bk.ru/images/product\\_images/popup\\_images/627\\_0.jpg](http://www.prodservis-bk.ru/images/product_images/popup_images/627_0.jpg)
- [http://lh3.ggpht.com/\\_zXw8uX1AmsQ/SowmdAji8KI/AAAAAAAAABUo/FLMrncCnDmY/s400/090817%20Yoghurt%20Whole-Wheat%20Bread%20%283%29.JPG](http://lh3.ggpht.com/_zXw8uX1AmsQ/SowmdAji8KI/AAAAAAAAABUo/FLMrncCnDmY/s400/090817%20Yoghurt%20Whole-Wheat%20Bread%20%283%29.JPG)
- [http://akak.ru/steps/pictures/000/020/641\\_large.gif](http://akak.ru/steps/pictures/000/020/641_large.gif)
- <http://co1439.uvuo.ru/Pitanie/6543.gif>
- <http://linuxhub.net/wp-content/uploads/2010/01/alarm-clock.png>
- <http://www.psychomedia.qc.ca/pn/images/articles7/image4956.jpg>
- [http://www.azbukavkusa.ru/i/photo/p4/home/steyk\\_iz\\_semgi\\_bgr.jpg](http://www.azbukavkusa.ru/i/photo/p4/home/steyk_iz_semgi_bgr.jpg)
- <http://img15.nnm.ru/7/8/4/f/5/3a25e2105ca769b1e49cab644b8.jpg>
- <http://www.ifood.tv/files/images/editor/images/candida%20diet.jpg>
- <http://150solsun.edusite.ru/DswMedia/pitanie.jpg>
- [http://clck.yandex.ru/redirect/AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeAjas2pl3DW99KUdgowt9XvqxGyo\\_rnZJn897alXcYNxxfWmndalGQupLEq7ZbkqDMrP5LPVu973QetPmaiV6HW4fdlL7yZwW-7OZZYbbMFGC3f\\_aUBwlaPxYV5gRTuKwZo1ckmnJvZTVt629JdCHPQTCL3AcoMGiQ?data=UINrNmK5WktYeiR0eWJFYk1Ldmxb0JkZTd2R0FfeIVFVG04ZDJYVFdpZzVCTDhDTTVaZ0pVN1R5R0xZdTVrbGN0VUVwUXZESUFienNfMDFiaWV1MmFpSjJZM2lfa2c3dUJtSk5L0WpoTXZfel9mVkstWngawMWVEbGhGUTNsZFdneGx3TFBfdF84VVBXX0kyWV9PWVMwbXJzcnhqeTNUTIjQb1RGb1hCTWRpVEhUbFpSbzZnZTVBSWI3VzRieEps&b64e=2&sign=87506552513efa2e6a91ad2cf2548f51&keyno=8&l10n=ru&mc=0](http://clck.yandex.ru/redirect/AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeAjas2pl3DW99KUdgowt9XvqxGyo_rnZJn897alXcYNxxfWmndalGQupLEq7ZbkqDMrP5LPVu973QetPmaiV6HW4fdlL7yZwW-7OZZYbbMFGC3f_aUBwlaPxYV5gRTuKwZo1ckmnJvZTVt629JdCHPQTCL3AcoMGiQ?data=UINrNmK5WktYeiR0eWJFYk1Ldmxb0JkZTd2R0FfeIVFVG04ZDJYVFdpZzVCTDhDTTVaZ0pVN1R5R0xZdTVrbGN0VUVwUXZESUFienNfMDFiaWV1MmFpSjJZM2lfa2c3dUJtSk5L0WpoTXZfel9mVkstWngawMWVEbGhGUTNsZFdneGx3TFBfdF84VVBXX0kyWV9PWVMwbXJzcnhqeTNUTIjQb1RGb1hCTWRpVEhUbFpSbzZnZTVBSWI3VzRieEps&b64e=2&sign=87506552513efa2e6a91ad2cf2548f51&keyno=8&l10n=ru&mc=0)
- [http://bebek.ru/load/detskie\\_pesni/obzhory/6-1-0-65](http://bebek.ru/load/detskie_pesni/obzhory/6-1-0-65)
- [и другие интернет-ресурсы](#)