

# **Питание и красота**

Классный час 4 класс

# ЗДОРОВЬЕ

ЭКОЛОГИ

Я

образ жизни

режим

труда

и отдыха

питание

***Прежде чем сесть за стол,  
я подумаю, что съесть***

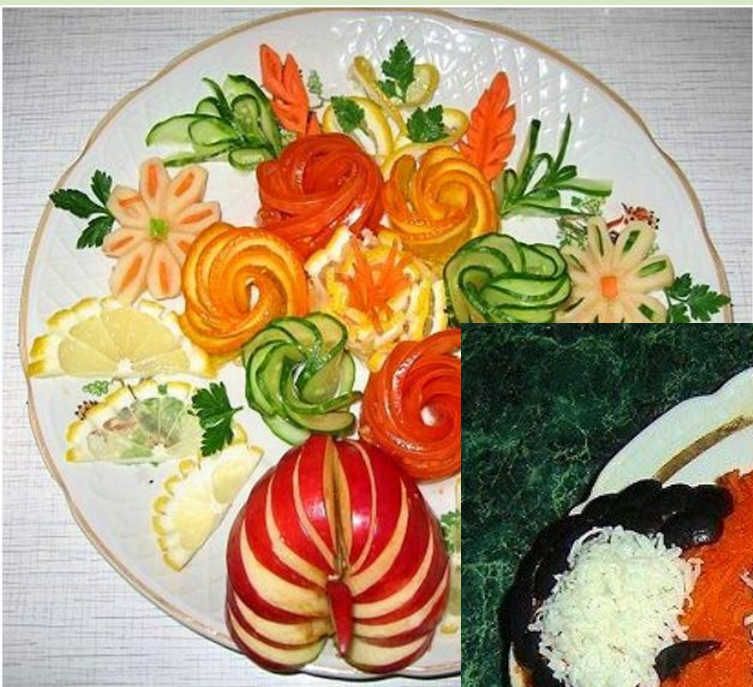
# Зачем люди питаются?

- Чтобы получить энергию
- Чтобы быть здоровым

- ***Белки***
- ***Жиры***
- ***Углеводы***
- ***Минеральные вещества***

# Режим питания

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- ужин



# Клятва правильного питания

- Не переедать
- Есть в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу
- Тщательно пережевывать пищу, не спешить её глотать
- Мыть фрукты и овощи перед едой
- Во время еды не разговаривать и не читать



***Молодцы!***