

ТЕМА КЛАССНОГО ЧАСА

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

3 класс

Учитель: Дзюба Надежда Митрофановна

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы.

**У меня болит голова, в глазах звездочки,
все тело вялое.**

**Хотя я много ел, но доктор говорит , что мне нужно
правильно питаться.**

А я очень правильно питался:

на завтрак я ел чипсы и торт,

на обед – пирожок с лимонадом и варенье.

Это моя любимая еда. Что я делал не так?

Подскажите.



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Правильное Питание
Образовательная программа



**ПИЩА
ДОЛЖНА
БЫТЬ
РАЗНООБРАЗНОЙ**

**Молочные продукты – содержат кальций.
Овощи и фрукты – содержат витамины.**

ИГРА

НАЗОВИ ЛИШНИЙ ПРОДУКТ

**Морковь, кефир, творог, пепси-кола,
яблоко, молоко, отварное мясо,
банан, гамбургер, манная каша,
апельсин, паровая котлета, груша,
молочный суп, кетчуп, тыква,
картофельное пюре,
жаренный картофель.**

**«Здоровье не купишь,
его разум дарит»**



**БОГАТСТВО И СЛАВА – ЭТО ЕРУНДА,
ЕСЛИ НЕТ ЗДОРОВЬЯ**

**Получен от природы дар-
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это. Не арбуз-
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.**



«Народная мудрость гласит»

Чистота – залог здоровья

Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Если хочешь быть здоров – закаляйся

В здоровом теле – здоровый дух

Здоров будешь – все добудешь

Кто рано встает, тот долго живет

Кто спортом занимается, силы набирается

Всякое дело поправимо, если человек здоров

Чистота – лучшая красота.

Здоровье дороже денег

Крепок телом – богат делом

Чисто жить – здоровым быть

«Правильное питание – залог здоровья».



Полезные или вредные продукты?

рыба, морковь, лук, **ФАНТА**
капуста, лимоны, яблоки, груши,
творог, нежирное мясо, соки

ЧИПСЫ

САЛО

геркулес **«СНИКЕРС»**

ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ

КЕТЧУП

СУХАРИКИ, КОПЧЕНОСТИ

кефир, **ПЕПСИ**

ТОРТЫ молоко, апельсин

Завтрак

7.30-7.50

**Горячий завтрак в
школе**

10.00-10.15

Обед

13.30-14.00

Полдник

16.00-16.15

Ужин

19.00-20.00

СОСТАВЬТЕ МЕНЮ

из продуктов

1. Салат из капусты и моркови
2. Пирожки
3. Жареная рыба
4. Борщ
5. Длины
6. Гречневая каша
7. Винегрет
8. Вареный картофель
9. Отварная говядина
10. Хлеб
11. Сыр
12. Колбаса
13. Кисель
14. Чай
15. Кисломолочные продукты

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



КАКОВЫ ЕДА И ПИТЬЕ, ТАКОВО И ЖИТЬЕ

- 1. Пища должна быть разнообразной.**
- 2. Употребляй полезные продукты.**
- 3. Не питайся всухомятку.**
- 4. Соблюдай режим питания.**
- 5. Не переедай.**
- 6. Мой руки перед едой.**
- 7. Не разговаривай во время еды.**

« Правила здорового образа жизни »



Соблюдай режим дня
Правильно питайся
Занимайся спортом
Закаливайся
Доброжелательно
относись к людям
Не имей вредных
привычек

РАСТИ ЗДОРОВЫМ!



ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Олимпийские кольца





Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь".



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

