



правила здорового питания

Классный час в 3 классе





**отказ
от вредных
привычек**

закаливание



**режим
дня**

**Здоровый
образ жизни**

движение

**хорошее
настроение**

**правила
гигиены**

**правильное
питание**

Что бы это значило?



**Дерево держится своими
корнями,
а человек пищей.**

**Мельница живёт водою, а
человек едою.**

Правило 1

Еда необходима, для
работы нашего
организма.



Белки



Углеводы





Жиры



ВИТАМИНЫ



Правило 2

Жир, масло, соль,
сахар, сладости

Питание

ДОЛЖНО БЫТЬ

ПОЛНОЦЕННЫМ

И

РАЗНООБРАЗНЫМ.

Мясо, рыба,
молоко, яйца

Овощи,
фрукты

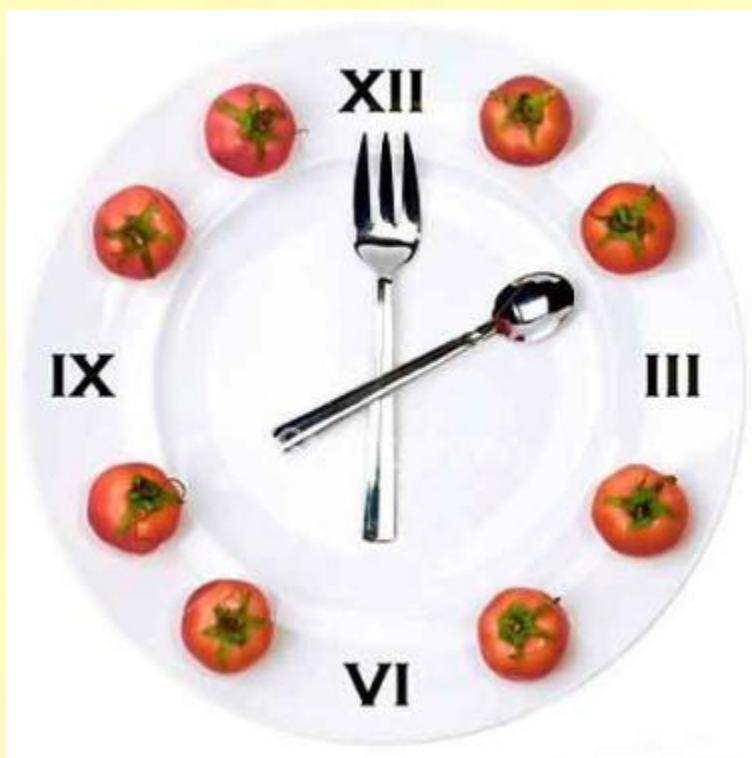
Хлеб,
каши





Правило 3

**Питание должно быть
регулярным**



**Школьники
должны питаться
4-5 раз в день в
одно и тоже
время**



Правило 4

Питание должно быть умеренным

Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды.



В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников

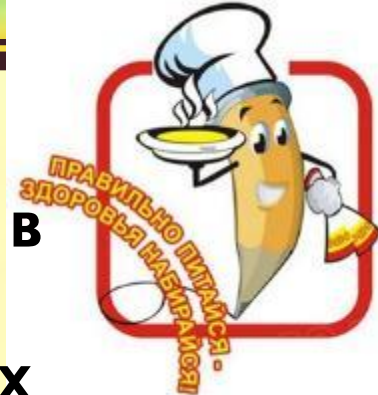


Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В состав **жвачек** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.



В **картофеле фри и чипсах** ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

1 я б л о к о



8

а
п
у

9

к
а

11

р
е
п



2

б а н а н

3

с л и в а

10

ч
о

с

4

г р у ш а

5

к и в и

к

ё

к

л

6

а н а н а с



Кругла. А не
месяц.
Желта. А не
масло.
Сладка, а не
сахар.
С хвостом, а
не мышь.



Правило 6

Употребляй в пищу больше овощей и фруктов



А еще обязательно нужно:



Мыть руки перед едой

Тщательно пережевывать пищу

Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна

Не перекусывать на ходу

Не увлекаться сладким, кислым, соленым, острым

Не болтать во время еды

Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Делимся впечатлениями

Сегодня я понял...
Мне еще нужно ...
Я буду обязательно...
Дома я обязательно
расскажу о...



СПАСИБО!



Пусть еда станет
первым лекарством.

Гиппократ





Использованные материалы:

http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html 10 правил здорового и сбалансированного питания.

http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jpg пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg> корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cce.jpg> весы

http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif

http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg за здоровое питание

<http://www.edu.cap.ru/home/1206/2013/zogz.jpg> зарядка

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg> здоровье

<http://xfakts.ru/wp-content/uploads/2012/02/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.jpg>

руки и сердечко

[http://istok.tom.ru/files/top_big_01\(1\).jpg](http://istok.tom.ru/files/top_big_01(1).jpg)



Изображения, использованные в кроссворде:

<http://www.agroacadem.ru/wp-content/uploads/2012/03/96a713595c66.png>

банан

http://img-fotki.yandex.ru/get/4406/valenta-mog.199/0_77bf2_543f2161_orig.png

киви

<http://justclickit.ru/other/fruit/sliva.png>

слива

http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363354473_0_58ab8_7b2f8cd5_orig.png

капуста

http://0day-4you.ru/uploads/posts/2013-03/1363398289_0_58ac0_34ce34f5_orig.png

кабачок

<http://s018.radikal.ru/i514/1309/22/6bb1b39f2c71.png>

репа

<http://2.bp.blogspot.com/-lkSm6HfFLCs/UFrZokNNL1I/AAAAAAAAAARo/i-jpIHlqTvg/s1600/%D1%81%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0.jpg>

свекла

свекла