



Здоровая пища –
залог здоровья.

Классный
час

Цели:

- помочь детям осознать практическую значимость учебного материала
- воспитывать привычку правильно питаться

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

Условия правильного питания



умеренность

разнообразиие

Полезные продукты

- Овощи
- Фрукты и ягоды
- Молочные продукты
- Мясо



Вредные продукты



- Кока-кола
- Чипсы
- Сухарики
- Сладости в большом количестве



Игра «Угадайка»

- Какие продукты можно сделать из молока?
- Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется ...

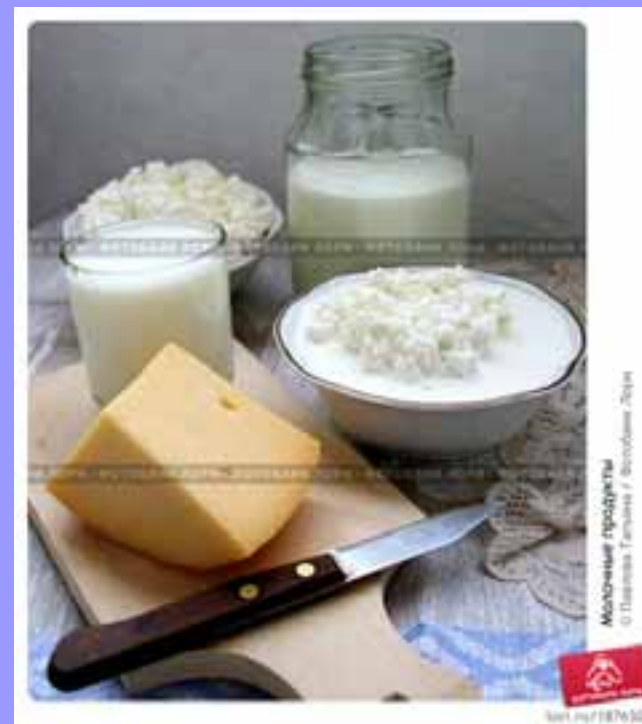
простокваша

- Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится сгусток белого цвета ...

творог

- Если молоко взбить, то получится ...

сметана



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

■ Отгадай загадки

Очень вкусный сочный фрукт.
На букву Я его зовут.

Вверху зелено.
Внизу красно,
В землю вросло.

Сто одежек и все без застежек.

Золотые правила питания

- Главное не переедайте
- Остерегайтесь очень острой и соленой пищи
- Сладостей тысячи, а здоровье одно
- Овощи и фрукты - полезные продукты
- Пейте дети молоко - будете здоровы

