

Я ЗА здоровое питание!



МАСТЕР-КЛАСС

**ПОДГОТОВИЛА: РОМАНЕНКО ЯНА ВАЛЕРЬЕВНА,
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ, МБОУ ГИМНАЗИЯ № 1
ГОРОД АРМАВИР**

Цель: закрепить у детей понимание принципов здорового питания и умение применять их в жизни.

Данный классный час является звеном в системе работы классного руководителя и гимназии, которая включает в себя:

- ✓ **-внеурочная деятельность «Уроки докторов здоровья»;**
- ✓ **воспитательная программа школы и классного руководителя;**
- ✓ **совместная работа семьи и школы;**
- ✓ **организация горячего питания для учащихся 1-4 классов (система «завтрак/обед»).**



ЗДОРОВЬЕ

Что нужно человеку, чтобы он рос здоровым и сильным?

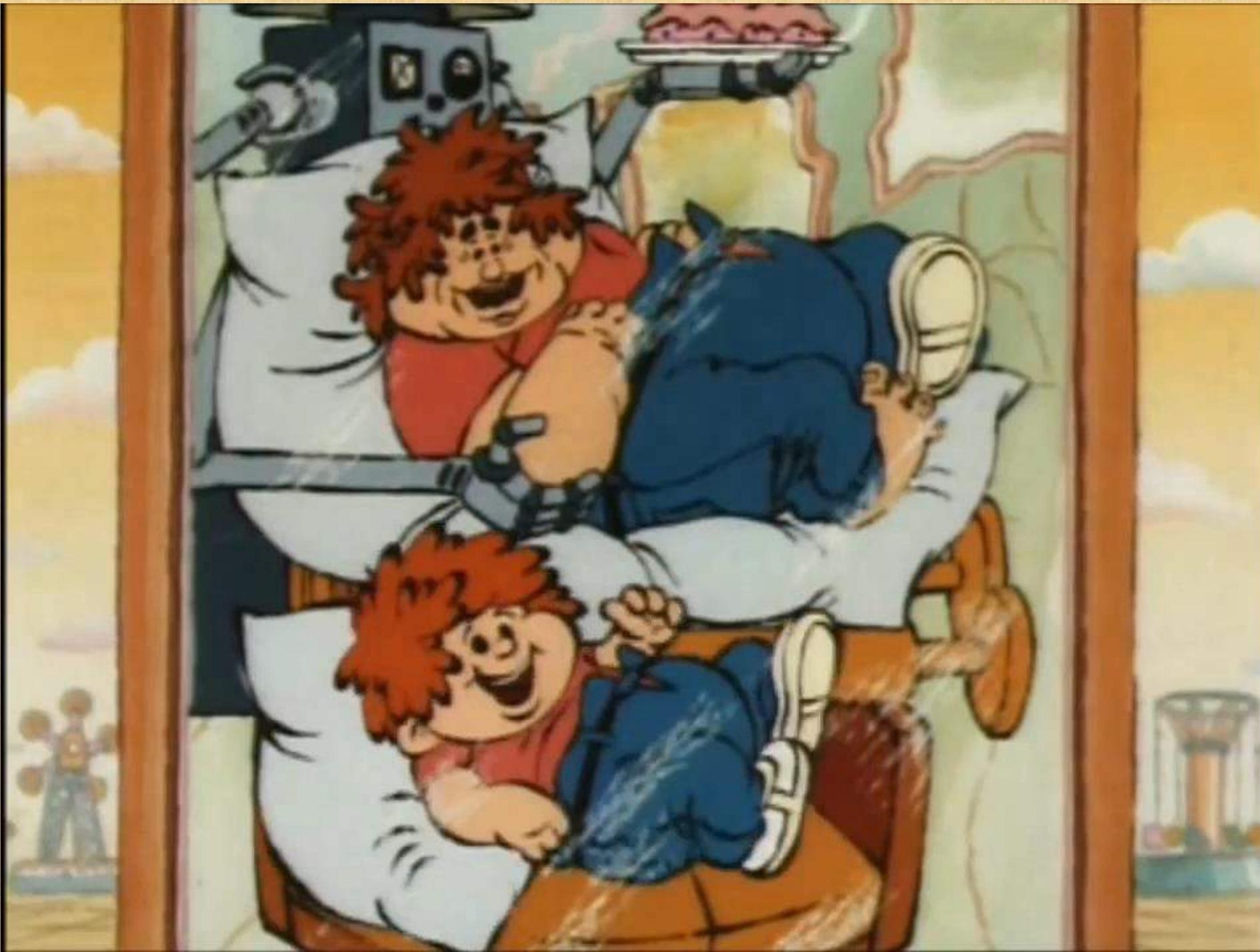


Уметь радоваться мелочам Полноценный сон	Прогулки на свежем воздухе	Чередование активных занятий и отдыха	Питание фастфудом Пить в около 2 литров воды в сутки
Спать в непроветриваемом помещении			Занятия физкультурой и спортом
Вставь и ложиться спать не по режиму			Отсутствие вредных привычек
Регулярное и правильное питание Положительные эмоции	Пить каждый день газированную воду	Режим дня	Злиться, обижаться, завидовать, много плакать



**П
И
Т
А
Н
И
Е**











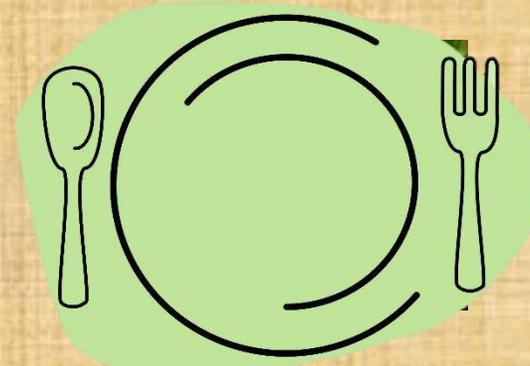
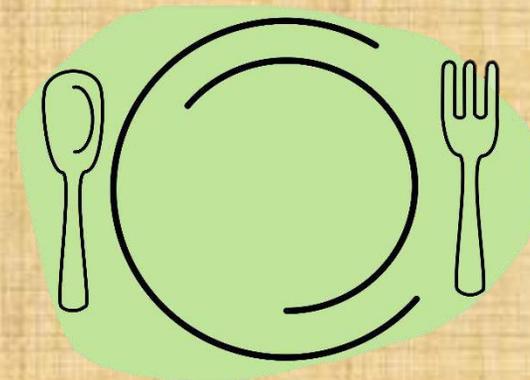
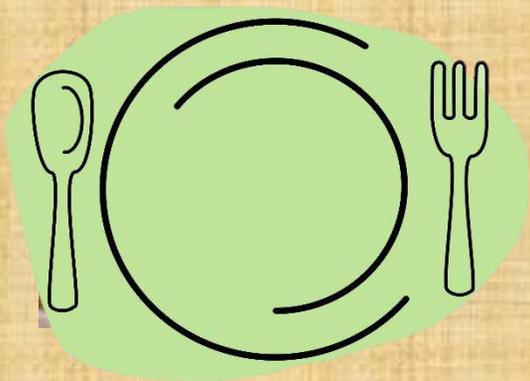
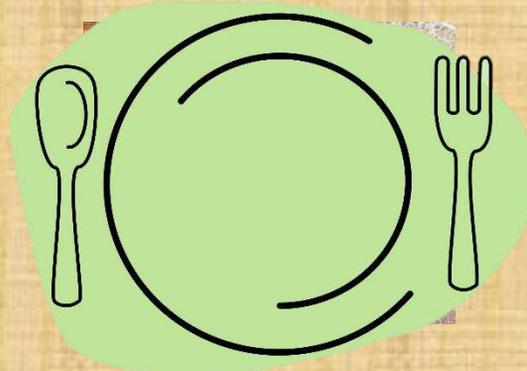
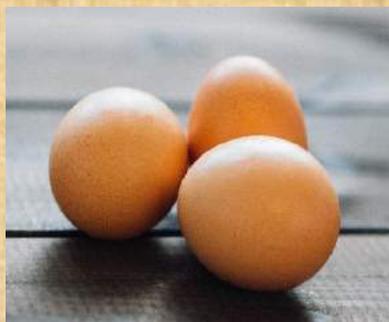








**З
А
В
Т
Р
А
К**



МАГАЗИН

Группа 2.

Помоги Саше купить в магазине полезные продукты.



Выберите правильные принципы здорового питания.

10. Пища должна быть очень горячей.
11. Лучше всего, если еда будет жареной или копчёной.
12. Во время приёма пищи не рекомендуется запивать еду водой.
13. Есть надо медленно.
14. Еда должна быть умеренно теплой, не обжигать и не быть очень холодной.
15. Надо избегать жареной и копчёной пищи.
16. В течение дня надо пить много жидкости.
17. День надо обязательно начинать с здорового завтрака.
18. Надо совсем исключить хлеб, макароны и каши.
19. Перед завтраком за 20-30 мин. рекомендуется выпить простой воды.
20. Из меню нельзя исключать продукты, содержащие углеводы.

Ш
К
О
Л
Ь
Н
О
Е
М
Е
Н
Ю



Режим дня Коли.

- Подъем: 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 7.00—7.30.
- Чтение книг: 7.30—7.50.
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.50—8.20.
- Занятия в школе: 8.30—12.30.
- Горячий завтрак в школе: 11. 00.
- Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30—13.00.
- Обед: 13.00-13.30.
- Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30.
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30—16.00.
- Полдник: 16.00—16.15.
- Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.
- Прогулки на свежем воздухе: 17.30—19.00.
- Свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.): 19.00—20.00.
- Приготовление ко сну: 20.00—20.30.
- Ужин: 20.30-21.00.
- Сон: 21.00-7.00.

Р
Е
Ж
И
М



МОЖНО, НО НЕЛЬЗЯ?

Здравствуйте, дорогие ребята!

Меня зовут Петя. Я учусь в 3 классе обычной школы. Каждый день я хожу в школьную столовую. Вот и сегодня мы пошли в столовую. А я не хотел есть. Мария Ивановна говорит: 'Кушай, Петя'. Ну не хочу я! Когда захочу, тогда и буду есть.

Например, вчера я поел всего один раз.



ЧТО ЕДИМ

КАК ЕДИМ

СКОЛЬКО ЕДИМ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **1) Есть часто.**
- **2) Есть малыми порциями.**
- **3) Есть много овощей.**
- **4) Пить много воды.**
- **5) Тщательно пережёвывать пищу.**
- **6) Не есть часто фастфуд, не пить каждый день газированные напитки.**
- **7) Избегать жареного, копченого и солёного.**





ЗДОРОВЬЕ



**Здоровое питание -
путь к отличным знаниям!**