

**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»).**





# Что нужно человеку, чтобы он рос здоровым и сильным?



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





**П  
И  
Т  
А  
Н  
И  
Е**







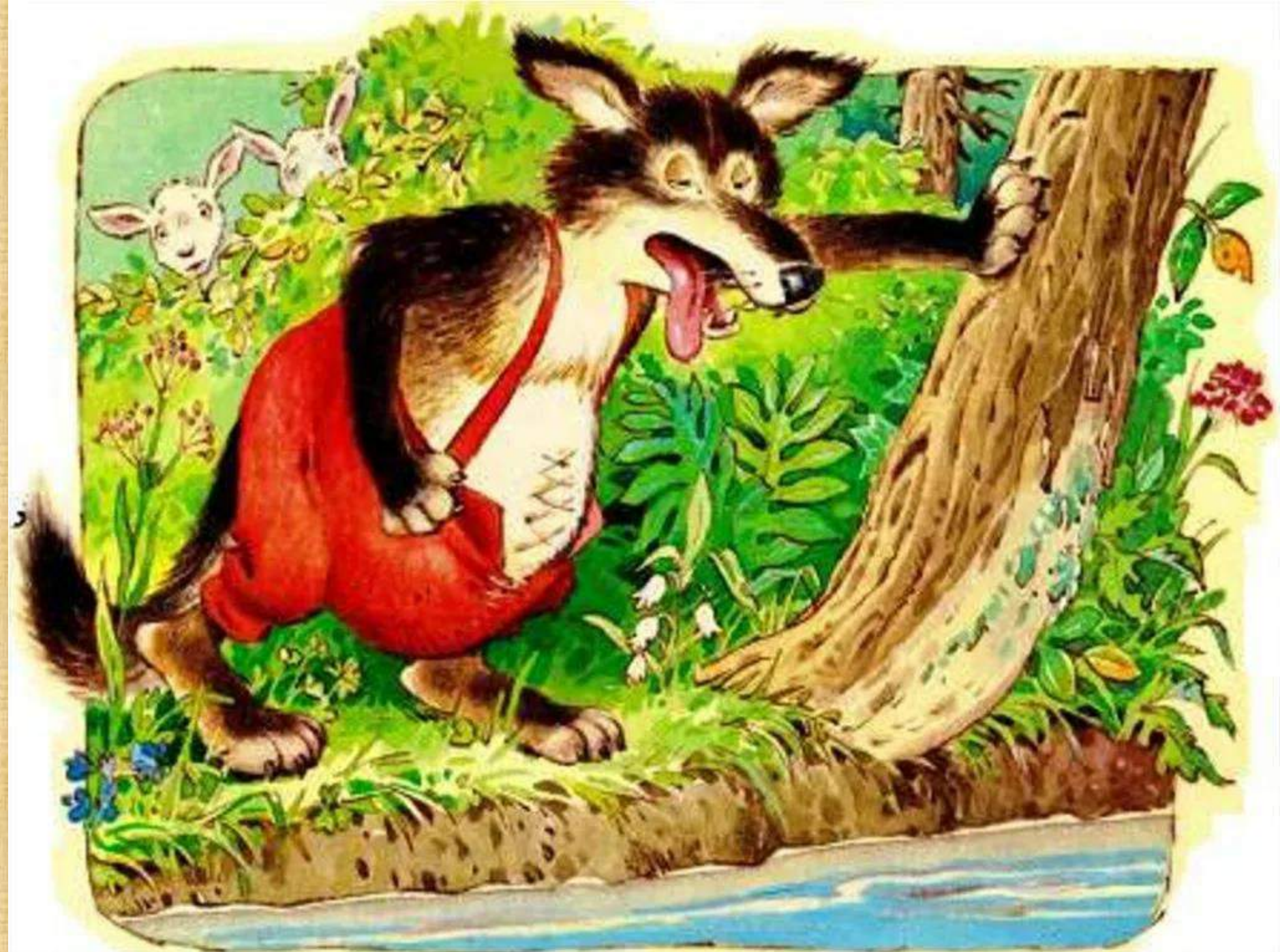




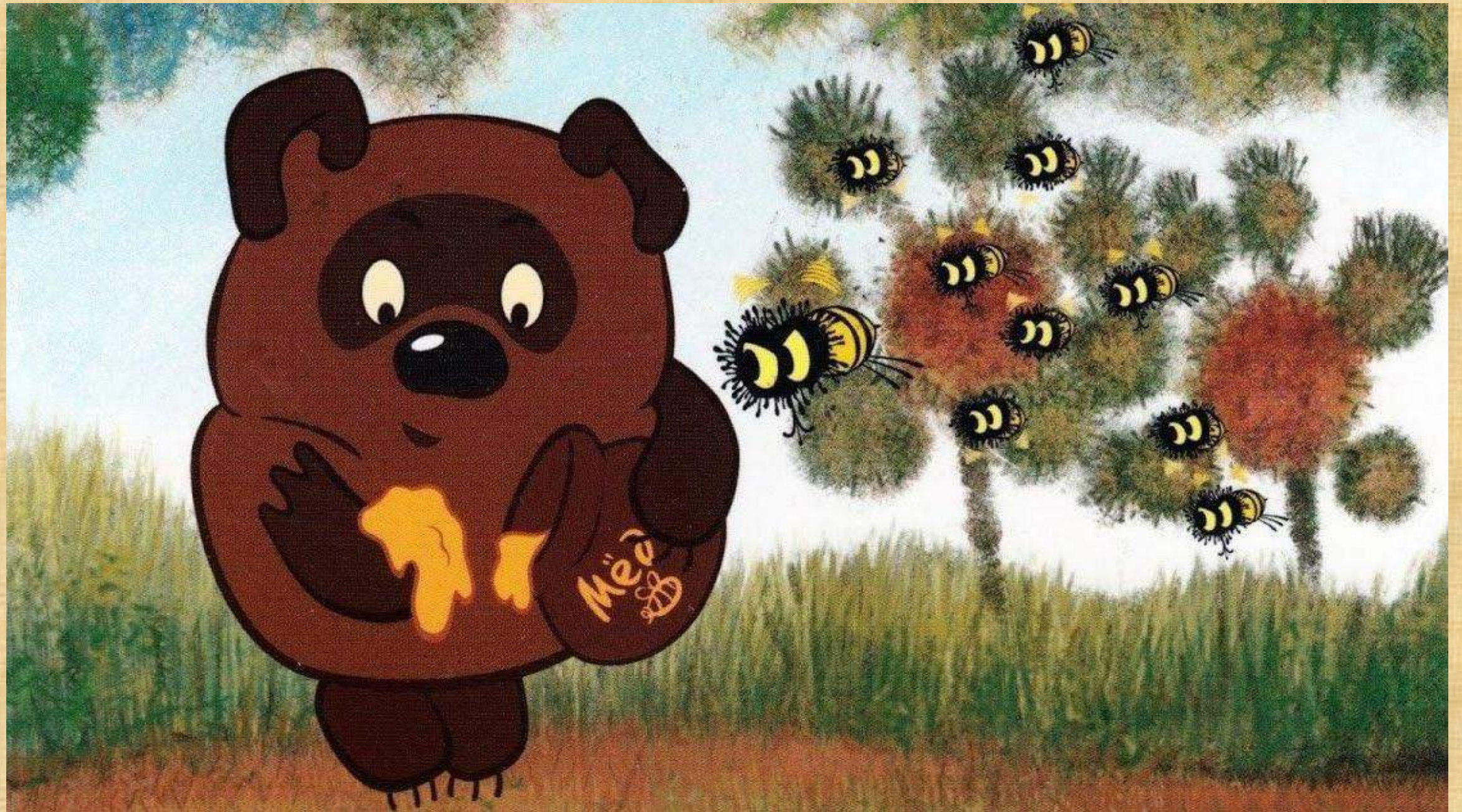


















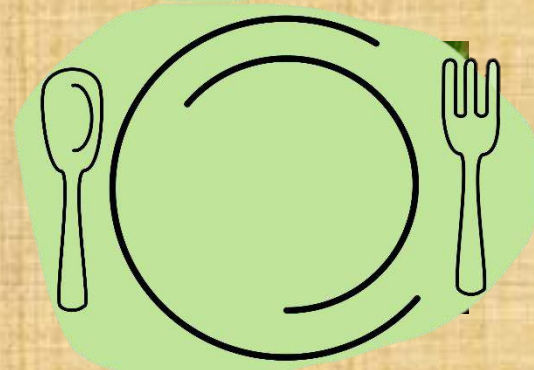
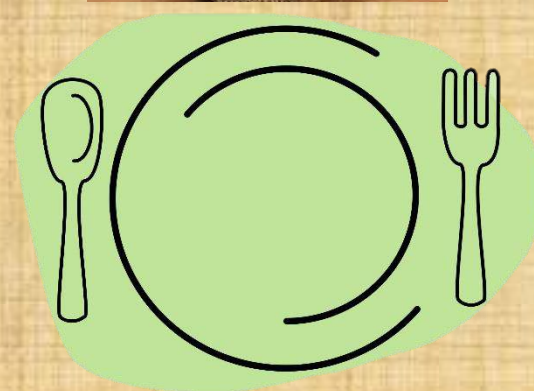
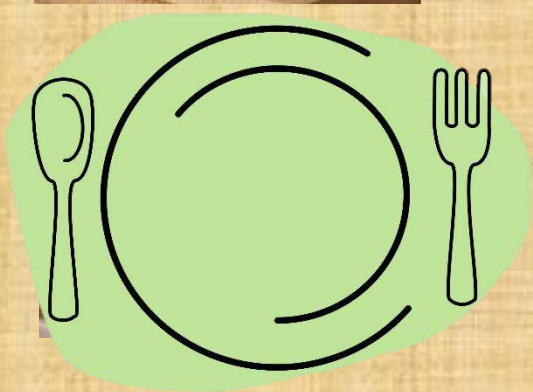
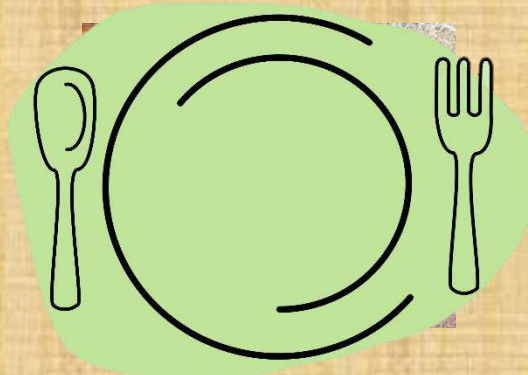








**З  
А  
В  
Т  
Р  
А  
К**





# 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.



# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ





## 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.





# 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!**