

КЛАССНЫЙ ЧАС

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



Автор:
Шипилова Наталия
Викторовна,
учитель начальных классов,
ВКК

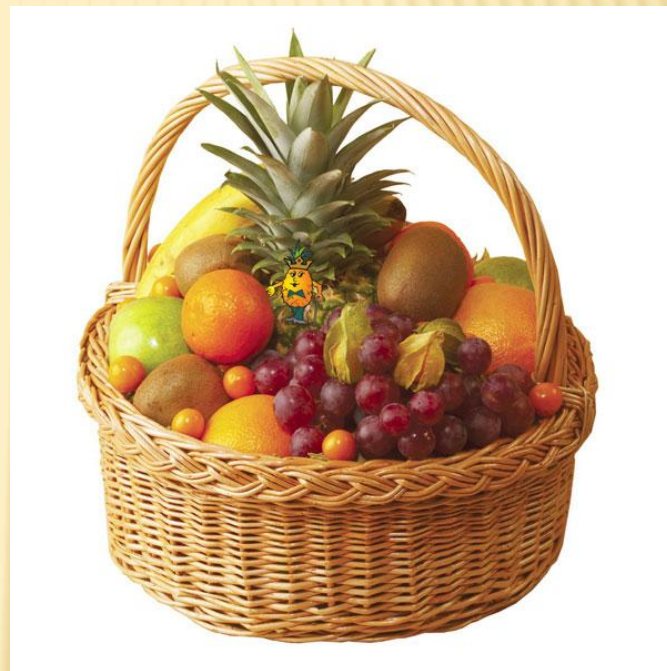
МБОУ БГО СОШ № 12
Г.Борисоглебска,
Воронежской области



*«Здоровье – не всё, но
всё без здоровья –
ничто».*

**Древнегреческий философ –
Сократ.**

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



Это должен знать каждый!

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Своевременнос

ть

Разнообраз

ие

Умереннос

ть

СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ – **«УМЕРЕННОСТЬ»!** *Переедание приводит к ожирению!*



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

СЕКРЕТ ВТОРОЙ- «СВОЕВРЕМЕННОСТЬ»!

Режим питания

Завтрак

Обед

Полдн

и к

Ужи

ЗАВТРАК

КАША-РАДОСТЬ НАША!



ОБЕД

*АЙ ДА
СУП!*



ПОЛДНИК

Молоко – источник бодрости и здоровья



УЖИН

Пища
должна быть легкой.



Лучше пить кефир на ночь.

СЕКРЕТ ТРЕТИЙ- «РАЗНООБРАЗИЕ»!



Разделите продукты питания на две группы



ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

«Старайся питаться однообразной пищей».

«Больше ешь булочек, сладостей».

«Гораздо вреднее овощи и фрукты».

«Утром, никогда не завтракай».

«Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели».

***КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ
БЛИЗКИМ!***



Источники информации:

1. Маркова И.А. “Здоровое питание и мой ребенок”.
2. Журнал "Люди в белом", 6(8)Июль 2008, Калининград
3. Ю.Ф. Змановский «Воспитаем детей здоровыми», Москва, «Медицина», 1989
4. Конь И. “О здоровом питании школьников”.
5. <http://grekoline.ru/kartinnaya-gallereya/afinskaya-shkola.html>
6. <http://usiter.com/post.php?mir=73084>
7. <http://mignews.com.ua/ru/print-articles/111037.html>
8. <http://be-us-beautiful.ru/beauty-and-health/organizaciya-pitaniya-v-shkole/>
9. <http://brand-life.org/wp-content/uploads/2012/08/1.jpg>
10. <http://www.100diet.org/blog/137-postnoe-menju-pojavitsja-v-shkolakh-sankt-peterburga.html>
- http://go.mail.ru/search_images?q=%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD%20%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD%20%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%BA%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8