

*«Правильное питание –  
залог здоровья».*

Классный час

# Загадка: «Что на свете дороже всего»

- здоровье.



Древним людям принадлежат мудрые слова:

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



# Загадки о фруктах и овощах.



- - Он большой, как мяч футбольный,  
Если спелый – все довольны,  
Так приятен он на вкус!  
Что это за шар?  
(арбуз)



- Сижу на тереме,  
Мала, как мышь,  
Красна, как кровь,  
Вкусна, как мед.

(вишня)

Сам с кулачок,  
Красный бочек,  
Потрогаешь – гладко,гладко  
А откусишь – сладко.

- За кудрявый холодок  
Лису из норки поволок,  
На ощупь – очень  
На вкус – как сахар сладкая



**Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.**

***(Малина)***



- Как надела сто рубах  
Заскрипела на зубах.

(капуста)

- Маленькая печка  
С красными угольками  
(гранат)



- Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.

(лук)

- Маленький, горький,  
Луку брат.



- Арбуз не арбуз,  
А медовый на вкус.



(Дыня)

- Две сестры летом зеленые,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет.



- (Смородина)

Как называются эти продукты,  
которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?



Этот вкусный желтый плод  
К нам из Африки плывет,  
Обезьянам в зоопарке  
Пищу круглый год дает.



(Банан)

Летом – сладкий и зеленый.  
В зиму – желтый и соленый.



Щеки красные, нос белый,  
В темноте сижу день целый,  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она



Фрукты, ягоды, овощи.

## Оздоровительную минутка: игра «Вершки и корешки»

Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте внимательны.



# Загадка

- «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,  
Белое, а не белило, жидкое, а не вода»

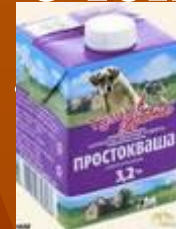




# А какие молочные продукты вы знаете?



1. Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка – это...



2. Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это



3. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится.



# Игра: «Полезные и менее полезные продукты».





## Советы Доктора Здоровая Пища



- **Главное – не переедать.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
- **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**

ANALYSIS OF THE  
SIBIRIAN  
MOUNTAIN