

Питание и красота

Классный час 4 класс

ЗДОРОВЬЕ

экологи
я

образ жизни

режим
труда
и отдыха

питание

***Прежде чем сесть за стол,
я подумаю, что съесть***

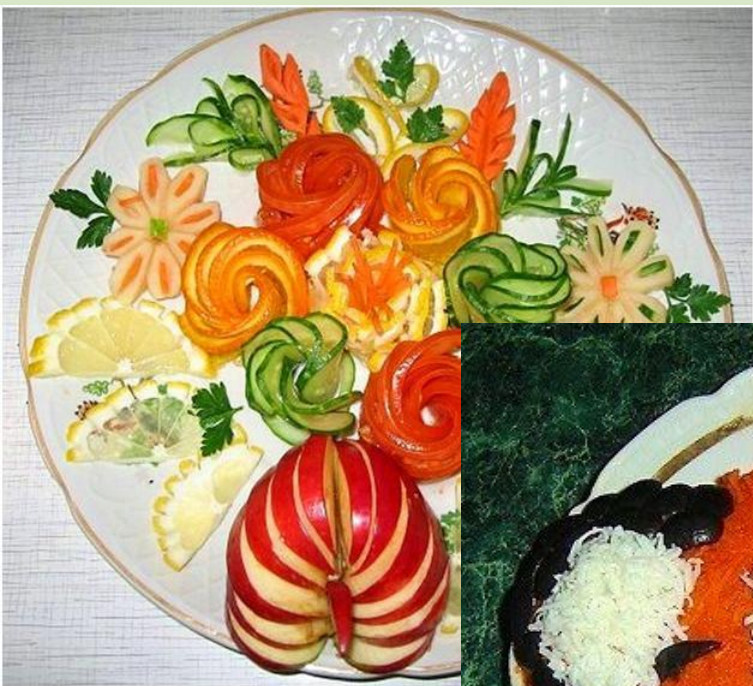
Зачем люди питаются?

- Чтобы получить энергию
- Чтобы быть здоровым

- ***Белки***
- ***Жиры***
- ***Углеводы***
- ***Минеральные вещества***

Режим питания

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- ужин



Клятва правильного питания

- Не переедать
- Есть в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу
- Тщательно пережевывать пищу, не спешить её глотать
- Мыть фрукты и овощи перед едой
- Во время еды не разговаривать и не читать

Молодцы!