

В рамках Недели школьного питания
в 5 "А" прошёл классный час на тему:
"Правильное питание - залог здоровья"

Мы стремимся к здоровому питанию,
формируем интерес к здоровому образу жизни,
развиваем кругозор.

Будьте здоровы!

Умейте управлять своими эмоциями, настроением и
желанием.

Укрепляйте своё тело и дух.

Ваше здоровье в ваших руках!



Здоровое питание? Да!

Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

Питание должно быть регулярным и умеренным.

«Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам!»

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

НАУЧНО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ «5.А» «БУДЬ ЗДОРОВ»

Здоровое питание - полезная привычка

Разнообразное сбалансированное питание из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Группа	Продукты	Процент
4 группа	Жиры и сладости	5%
3 группа	Белковая	20%
2 группа	Свежие овощи и фрукты	35%
1 группа	Хлеб и крупяные	40%

Полезные продукты

Укрепляйте свое тело и дух! Будьте здоровы!

Правильное питание - залог здоровья!

Здоровое питание? Да! Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам!

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

НАУЧНО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ «5.А» «БУДЬ ЗДОРОВ»

Укрепляйте свое тело и дух! Будьте здоровы!

Вредные продукты

ОСТАНОВИСЬ! ЭТО ВРЕДНО!!!



Тема: «Правильное питание - залог здоровья»
 Цель: помочь учащимся понять значение правильного питания.
 Задачи: 1. Воспитывать у детей стремление к здоровому питанию.
 2. Формировать интерес к здоровому образу жизни.
 3. Развивать кругозор учащихся.

Ход классного часа:

Таблица «Здоровое питание»

Таблица «Объемы ежедневного потребления»

Возраст	Хлеб и крупяные	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Белковая	Жиры и сладости
1-3 года	100-150 г	100-150 г	100-150 г	100-150 г	100-150 г
4-6 лет	150-200 г	150-200 г	150-200 г	150-200 г	150-200 г
7-9 лет	200-250 г	200-250 г	200-250 г	200-250 г	200-250 г
10-12 лет	250-300 г	250-300 г	250-300 г	250-300 г	250-300 г
13-15 лет	300-350 г	300-350 г	300-350 г	300-350 г	300-350 г
16-18 лет	350-400 г	350-400 г	350-400 г	350-400 г	350-400 г
19-30 лет	400-450 г	400-450 г	400-450 г	400-450 г	400-450 г
31-40 лет	450-500 г	450-500 г	450-500 г	450-500 г	450-500 г
41-50 лет	500-550 г	500-550 г	500-550 г	500-550 г	500-550 г
51-60 лет	550-600 г	550-600 г	550-600 г	550-600 г	550-600 г
61-70 лет	600-650 г	600-650 г	600-650 г	600-650 г	600-650 г
71-80 лет	650-700 г	650-700 г	650-700 г	650-700 г	650-700 г
81-90 лет	700-750 г	700-750 г	700-750 г	700-750 г	700-750 г
91-100 лет	750-800 г	750-800 г	750-800 г	750-800 г	750-800 г

Учитель обязан объяснить правила питания.

