

КЛАССНЫЙ ЧАС: «ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА»

Подготовила: Томилова В.В.

Класс: 4 А

Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подластись,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Полезные продукты

Рыба,
кефир,
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб



Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
жир
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты





ДА

Здоровая пища



НЕТ

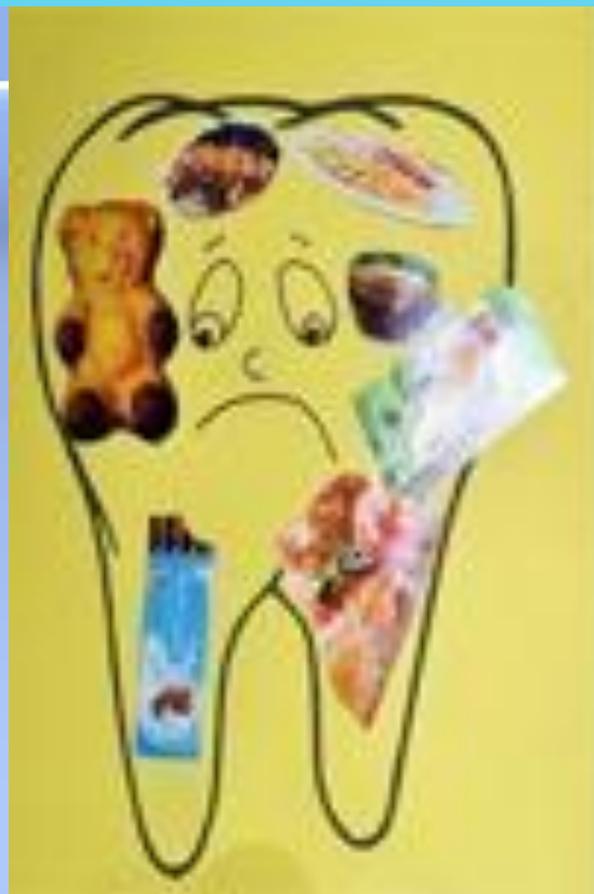
Жирная и вредная пища

Питайтесь правильно! Есть овощи и фрукты намного полезнее, чем жирную и жареную картошку.

sovetdanet.ru

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЕДУ!!

Продукты, вредные для зубов.



ЗУБКИ ТОЖЕ СТРАДАЮТ ОТ
ВРЕДНОЙ ПИЩИ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.
- После еды занятия физкультурой и спортом нужно отложить на 1,5 - 2 часа, так как переполненный желудок не дает выполнять упражнения в полном объеме; ощущается тяжесть в животе. Это наносит вред организму.



www.shutterstock.com · 58711744

ПАМЯТКА

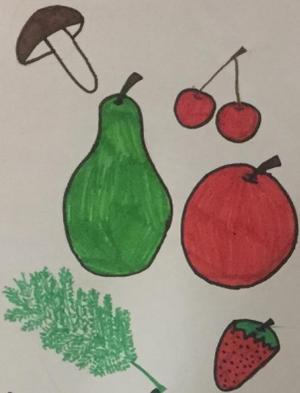
-
- 1. Каждый день употреблять разнообразную пищу.
- 2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
- 3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
- 4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
- 5. На завтрак лучше есть различные каши.
- 6. Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х -4х блюд.
- 7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- 8. На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
- 9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир и т.д.
- 10. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.
- 11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.







Вредная еда ✗



Здоровая еда ✓



Хорошая еда!

Вредная еда!



ПОЛЕЗНАЯ ЕДА



