

# КЛАССНЫЙ ЧАС «ВРЕДНАЯ ПЯТЕРКА И ПОЛЕЗНАЯ ДЕСЯТКА»

5 класс

Составитель: Чумакова С.  
Л

**Цель:** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

- ⦿ Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
- ⦿ Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- ⦿ Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



**МЫ - ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!**

«Богатство и слава - это  
ерунда, если нет здоровья».

Эд Уин



**Здоровье –  
это  
большая**

**ценности**

# ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



Правильно  
организованное  
питание



Здоровый  
образ жизни





Для чего человеку  
нужна еда?



# МЕНЮ КАФЕ «ВКУШНОТА»

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп Куриный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. Чипсы картофельные
9. Шашлык
10. Голубцы
11. Сосиски, сардельки
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
16. Шоколадный батончик



# «ВРЕДНАЯ ПЯТЕРКА»

Сладкие газированные напитки

Картофельные чипсы

Сладкие шоколадные батончики

Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты

Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде



От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни



# ПОЛЕЗНАЯ ДЕСЯТКА

Яблоки

Рыба

Лук

Молоко

Чеснок



Мед

Морковь

Бананы

Грецкий орех

Чай

# Витамин А .

Если вы хотите хорошо расти,  
хорошо видеть и иметь крепкие  
зубы, вам нужен витамин А!

Витамин А содержится в моркови,  
помидорах, рыбе.



# Витамин В

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен витамин В!

Его вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.





# Витамин С

Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С!

Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне

# ИГРА «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ»

Мясо, молоко, масло, сметана,  
крупы, картошка, морковка, лук,  
капуста..



**Те, кто говорят, что сейчас  
модно есть чипсы, запивая  
сладкой газировкой,  
безнадёжно отстали: во всем  
цивилизованном мире  
сейчас  
модно быть здоровым.**