

# Классный час «Здоровое питание»



Цель:

1. Способствовать расширению знаний детей об овощах, как полезных продуктах;
2. Познакомить детей в доступной форме с целебными свойствами некоторых овощей;
3. Формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.
4. Формировать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

Наглядность и оборудование:

1. Картинки «Овощи», памятки «Золотые правила питания».
2. для работы в группах листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры.

Ход классного часа:

1. **Организационный момент.**

Класс делится на группы.

2. **Актуализация знаний.**

**Ведущий:** Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что

вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.

### **1-ая страница нашего устного журнала называется «Принципы здорового питания»**

Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?
- Побольше смотреть телевизор?
- Соблюдать режим дня?
- Делать зарядку по утрам?
- Кушать много сладкого?
- Гулять на свежем воздухе?
- Кушать овощи и фрукты?
- Мыть руки перед едой?
- Пить с товарищем из одного стакана?
- Заниматься спортом?
- Употреблять алкоголь и курить?
- Сидеть за партой ровно?

### **Принципы здорового питания**

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрировать на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

Соблюдение этих **принципов здорового питания** поможет вам обрести здоровье, а также поможет вам держать себя в форме.

### **2-ая страница «Волшебный огород»**

*Учитель:*

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать.

Итак! В путь дорогу собирайтесь,  
За здоровьем отправляйтесь!

- А куда мы отправимся за здоровьем, догадайтесь, послушав стихотворение.

В огороде много гряд,

Тут и репа и салат.

Тут и свекла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зеленый огород

Нас прокормит целый год.

*(Выслушать ответы детей)*

- Что растет на огороде?

- Отгадайте, что за овощ?

1.Круглый бок, желтый бок.

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? (*репка*)

### **Загадки о фруктах и овощах**

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? Разложите карточки с названиями продуктов по-полезности.

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

1. Лежит Егор под межой,

Накрыт зеленой фатой. (Огурец)

2.Кругла, а не шар,

С хвостом, а не мышь,

Желта, как мед,

А вкус не тот. (Репа)

3. Сидит Ермошка

На одной ножке,

На нем сто одежек,

И все без застежек. (Капуста)

4. Без рук, без ног,

Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)

5. Желтая курица

Под тыном дуется. (Тыква)

6. Стоит уroda

Посреди огорода

На всех зла,

А всем мила. (Редька)

7. Сверху зелено

Снизу красно,

А в землю вросло. (Морковь)

8. Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах.

(капуста)

10. Маленькая печка

С красными угольками

(гранат)

12. Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар?

(арбуз)

14. Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар?

(арбуз)

15. Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.

(вишня)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ... КАПУСТА

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран,

В тропиках растет БАНАН

Близнецы на тонкой ветке

Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий ВИНОГРАД

С виду он как рыжий мяч

Только вот не мчится вскачь.

В нем полезный витамин –

Это спелый АПЕЛЬСИН

9. Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

(лук)

11. Маленький, горький,

Луку брат.

(чеснок)

13. Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.

(вишня)

В землю вросло,  
Сверху красно,  
Посерёдке толсто,  
Под конец тонко СВЁКЛА

Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна! КАРТОШКА

Золотая голова – велика, тяжела.  
Золотая голова – отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка ТЫКВА

Все о ней боксеры знают  
С ней удар свой развивают.  
Хоть она и неуклюжа,  
Но на фрукт похожа ГРУША

Круглое, румяное,  
Оно растет на ветке.  
Любят его взрослые  
И маленькие детки. ЯБЛОКО

Сорвали детишки  
Синие шишки.  
Шишки гладенькие,  
Внутри сладенькие. СЛИВЫ

Хоть чином не хан,  
На голове султан,  
А с золотом кубышки  
Запряганы под мышки. КУКУРУЗА

Долгоножка хвалится:  
«Я ли не красавица?»  
А всего-то – косточка,  
Да красненькая кофточка. ВИШНЯ

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растет.  
Но на вкус кислейший он,  
И зовут его ЛИМОН

Сам алый, сахарный,  
На нем кафтан  
Зеленый бархатный. АРБУЗ

Растет в траве Алёнка  
В красной рубашонке.  
Кто ни пройдет,  
Всяк поклон отдает. КЛУБНИКА

### **3-я страница. Физминутка "Вершки и корешки".**

- Я буду называть овощи, а вы, если мы едим подземные части (корешки) - садитесь на стульчики, а если наземные (вершки) - то встаёте и хлопаете в ладоши. (*Картофель, огурец, морковь, помидор, свёкла, капуста, чеснок, да ещё кабачок!*).

### **4-ая страница. Решение проектной задачи.**

Чтобы узнать, действительно ли так необходимы овощи на нашем столе, прорекламируйте некоторые из них. На столе у вас лежат конверты с заданиями. Время работы 15 минут.

**Задания:**

1. *Нарисуйте овощ, который будете рекламировать.*
2. *Из предложенного материала (Приложения 1-4) составьте рассказ о данном овоще по плану:*

1. *Загадка*
2. *Это интересно*
3. *Полезные свойства*
3. *Подобранный материал оформите на листах А3.*

*(Детям предлагаются листы чертёжной бумаги, напечатанные тексты, загадки, картинки с изображением овощей, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры).*

## 6. **Защита работ**

Каждая команда представляет свою работу. Готовые рекламные листы размещаем в классном уголке.

### **5-ая страница «Витаминная». Это интересно!**

Слово «витамин» придумал американский ученый - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.

#### **Конкурс « Угадай витамин».**

Какие витамины вы знаете? ( витамин А, В, С, Д...- они обычно называются буквой алфавита)

Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)

Какие витамины продают в аптеках?

Из чего же делают на заводах витамины? (из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

-Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу. (Витамин А.)

-Этот витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом. (Витамин С.)

-Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он нужен для роста организма и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он также важен для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин D.)

-Этот витамин — антиоксидант, который имеет большое значение для предотвращения развития злокачественных и сердечнососудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. (Витамин Е.)

Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

### **6-ая страница . Пословицы о здоровье.**

На разрезанных листах записаны половины пословиц, нужно найти вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

**7-ая страница.** Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку, после чего приступим к вопросам игры **брейн-ринг.**

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши!  
На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет  
Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Говорила маме Люба:  
-Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Будет ваш каков ответ?  
Молодчина Люба?  
Ох, неловкая Людмила  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ?  
Молодчина Люда?  
Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Зубы вы почистили  
И идете спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Запомните совет полезный:

Грызть нельзя предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Молодцы же вы, ребятки,

Будет все у вас в порядке!

- **«Полезно - бесполезно»**

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)

- Пепси, лимонад (Нет)

- Жареные семечки (Нет)

- Сахар - рафинад (Нет)

- Пирожки горячие (Да)

- Чипсы хрустящие (Нет)

- Молоко и каша (Да)

- Фрукты, простокваша (Да)

**8-ая страница «Здоровый тест»**

- **«Экзотические фрукты»**

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

- Изюм
- Чернослив
- **Курага**

2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

- Яблоко
- **Груша**
- Ананас
- 

3. Назовите самый нежный фрукт

- **Персик**
- Абрикос
- Апельсин

4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню



- Манго
- Слива
- **Черешня**

5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- **Апельсин**
- Мандарин
- Лимон

6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

- В яблоке
- **В лимоне**
- В груше

- «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас
- **Морс**
- Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

- **Компот**
- Кисель
- Чай

3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

- Кефир
- Морс
- **Молоко**

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

- Персиковый
- **Гранатовый**
- Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

- **Газированная сладкая вода**
- Минеральная вода
- Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

- Кофе
- Кефир
- **Кисель**

## - «Каша – радость наша»

Каша – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

- **Маслом**
- Сметаной
- Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье
- **Дружба**
- Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

- **Овсяную**
- Манную
- Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая
- **Кукурузная**
- Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

- **Перловую**
- Гречневую
- Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

- Ячневая
- **Манная**
- Овсяная

7. **Вывод:**

- От чего зависит наше здоровье?

- А что нужно кушать больше, чтобы быть здоровым?

- Правильно, овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!

Перед едой нужно хорошо вымыть овощи и фрукты. Почему?

А чтобы ты не забывал об этом, я тебе и ребятам подарю памятки «Золотые правила питания».

(Приложение 5)

## Приложение 1

Растут на грядке зелёные ветки, а на ветках - красные детки! *Помидоры*

**Помидор.**

А я - толстый помидор,

Витаминов полный.

Очень долго я расту-  
Возраст мой преклонный.  
Сначала я зеленым был,  
Но август- месяц наступил-  
Стал краснеть я день за днем,  
Чтобы взяли меня в дом.

В научных книгах меня называют томатом. Мы пьем томатный сок, наши мамы покупают в магазинах томатную пасту, маринуют томаты. Но почему же томаты называют помидорами? У первых томатов, привезённых в Италию, плоды были жёлтого цвета. На солнце они светились как золото. Итальянцы ахнули: "Помо доро!". "Помо" - яблоко, "доро" - золото. Так и появились золотые яблоки - помидоры!

Из Южной Америки, как говорят,  
Попал к нам большой ярко-красный томат.  
Сначала он клумбы в садах украшал,  
А после в борщи и салаты попал!

Помидоры иногда называют северными апельсинами: в них, как и в ярко-оранжевых апельсинах, очень много витаминов. В Европе помидоры появились в XVI веке. Сначала они были декоративными растениями из-за красивых, ярких плодов. Ими украшали клумбы в садах, зеленью помидоров обвивали балконы и беседки, выращивали в горшках и на подоконниках. Одно время плоды помидоров считали ядовитыми и не использовали их в пищу. Одна из первых стран, начавших выращивать помидоры как овощи - Россия. Благодаря замечательному русскому ученому-агроному Андрею Тимофеевичу Болотову помидоры стали любимым и распространённым в России овощем.

- томаты используют при недостатках витаминов;
- малокровии, отсутствии аппетита;
- для разглаживания морщин и роста волос;

## Приложение 2

Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю. **Лук**

Скинул с Егорушки золотые пёрышки –

Заставил Егорушка плакать без горюшка. **Лук**

В Древней Греции лук считался священным растением. Его преподносили в дар богам. В праздники каждый старался принести в храм самую крупную луковицу и тот, кому это удавалось, получал почётный подарок. Из Древней Греции лук попал к римлянам. Этот овощ пользовался всеобщей любовью. Рыцари носили лук как талисман, защищающий от стрел и мечей. Поэтому один из сортов лука называется "Лук Победный".

Луковица золотая, круглая, литая.  
Есть у ней один секрет -  
Нас она спасет от бед:  
Может вылечить недуг  
Вкусный и душистый лук!

У славянских народов лук появился в XII-XIII веках. На Руси про него сложили такие поговорки: "Лук, хлеб да вода - молодецкая еда". Как вы думаете, почему? Потому что лук делает человека крепче, здоровее, сильнее! Он излечивает даже от болезней! Русские крестьяне говорили: "Сей лук от семи недугов". Целебные свойства лука объясняются тем, что в нём содержатся особые вещества - фитонциды, которые губительно действуют на бактерии. Когда у постели больного ставят блюдечко с мелко нарубленным луком, то больной быстрее идёт на поправку. В луке содержатся минеральные вещества и витамины!

- лук и чеснок – первые лекарства при простуде и гриппе;
- вдыхание паров лука хорошо помогает при кашле, ангине;
- не зря говорят «Лук от семи недугов».

Вы не плачьте, он полезный

Чудо-ЛУК от всех болезней!

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже можем мы.

**(Лук.)**

Лук зеленый – объединенье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте дети, лук зеленый:

Он полезен людям.

Витаминов в нем не счесть -

Надо лук зеленый есть!

**От каких болезней вы лечитесь соком лука?**

*(От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с медом и сахаром.)*

### Приложение 3

Золотая голова велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка.

**( Тыква)**

Тыкву в древности любили

И из тыквы мастерили

И сосуды для пшеницы,

И кувшины для водицы,

Табакерки и шкатулки,

Барабан веселый гулкий,

И причудливый фонарик,

И цветной узорный шарик,

Домик, где живет скворец.

Ай да тыква! Молодец!

Родина тыквы — Америка. В Древнем Риме из тыквы изготавливали сосуды различной формы, для чего ее выращивали в специальных деревянных формах. В Китае из тыквы делали праздничные чаши.

В России тыква стала известна в XVI веке. В этом овоще содержится немало полезных и питательных веществ: сахара, белки, витамин С и каротин. Нежную и сочную мякоть тыквы используют в диетическом питании.

Тыква очень вкусный и полезный овощ, который содержит большое количество каротина и витаминов. В мякоти тыквы содержится очень много ценного для детского организма витамина D, который усиливает жизнедеятельность и ускоряет рост детей. Клетчатку этого овоща легко усваивает даже ослабленный организм, вот поэтому блюда из тыквы рекомендуют для лечебного и профилактического питания. Поскольку в тыкве много солей меди, железа и фосфора, которые положительно влияют на процесс кроветворения в организме, употребление ее рекомендовано как профилактика малокровия и атеросклероза. Полезна тыква также при заболевании печени и почек.

Этот плод – аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо!

**( Тыква)**

Самая миниатюрная тыква весит менее килограмма, а самая крупная порядка 250 кг.

Помимо желтых и оранжевых встречаются белые, синие и зелёные тыквы.

Цветы тыквы съедобны.

## Приложение 4

Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост снаружи.  
Нам зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос. (**морковь**)

- при тяжелой работе рекомендуют морковный сок;
- тертую морковь используют при различных заболеваниях;
- соком полощут рот и горло;

Может ты от взрослых слышал,  
Ты читать об этом мог,  
Если хочешь стать повыше, -  
Пей с утра морковный сок!  
Он и вкусный, и полезный,  
Есть в нём сахар и железо,  
Он содержит каротин,  
Детям сок необходим!

Родина моркови - Средиземноморье. Современные учёные разгадали секрет целебных свойств моркови. Ведь в ней много полезных веществ: сахар, витамины и минералы, а яркий оранжевый цвет моркови придают соли железа. Каротин, находящийся в моркови, превращается в организме человека в витамин А, который называют витамином роста.

Поэтому, если хотите подрасти, пейте свежий морковный сок.

Чтобы прыгали вы ловко

Вот в подарок вам **МОРКОВКА**

Я – морковка, рыжий хвостик.  
Приходите чаще в гости.  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щечки заалели,  
Ешь морковку, сок мой пей,  
Будешь только здоровей!

А морковочка-подружка

Дорога и любя.

Ешьте, дети, все морковь,

Очищайте зубы.

Морковь бывает не только оранжевого цвета. Корни моркови бывают розовые, белые, желтые и фиолетовые. Люди выращивают очень много разных сортов моркови: от самой маленькой до самой большой. Есть морковь, которая может вырасти длиной до одного метра.

Очень давно, в средние века, морковь считали лакомством гномов — сказочных маленьких лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью, утром вместо моркови найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро отблагодарят за любимое кушанье.

## Приложение 5

### ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Памятка для всех, кто ведёт здоровый образ жизни.

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

Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши и т.п.

Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты. «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

1. Главное – не переedayте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
5. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой и др. за вкусный завтрак, обед и т.д.

В здоровом теле                    здоровый дух  
Голову держи в холоде        а ноги в тепле  
Заболел живот, держи        закрытым рот  
Быстрого и ловкого            болезнь не догонит  
Землю сушит зной, человека    болезни  
К слабому и болезнь            пристаёт  
Любящий чистоту                будет здоровым  
Кто курит табак                тот сам себе враг

### **Загадки о продуктах питания.**

Сидит на ложке, свесив ножки.(Лапша)

Что копали из земли, жарили, варили ?  
Что в золе мы испекли, ели да хвалили.(Картофель)

Картошка, капуста, морковка, да лук...  
До чего хороши  
Получились наши . . . (Щи)

Отгадать легко и быстро:  
Мягкий, пышный и душистый.  
Он и чёрный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)

Дяденька смеется, на нем шубонька трясется. (Кисель)

Фрукты, ягоды сварились,  
Вкусно елись, сладко пились. (Компот)  
Он морковный и томатный,  
И на вкус и цвет приятный.  
Чтоб здоровым стать ты смог  
Пей скорей полезный . . . (Сок)

Оно течет, но не вода.  
Оно, как снег, бело всегда.  
На вкус узнать его легко,  
Ведь это в крынке . . . (Молоко)

Был листок зелёный –  
Чёрным стал, томлёным,  
Был листочек зубчатым –  
Стал листочек трубчатым.  
Был он на лозине  
Стал он в магазине. (Чай)

Бел как снег,  
В чести у всех,  
В рот попал  
Там и пропал. (Сахар)