



Классный час в 5Б классе «Быть здоровым я хочу!».



Сегодня мы вели разговор о здоровом питании .
От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни!

-Мы смотрели презентацию «Здоровое питание-основа здоровья».



-Отвечали на вопросы викторины «Что вредно и что полезно».

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте и чипсов с лимонадом! А сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. В них гигантское содержание сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек!

-Приняли участие в конкурсе «Простые рецепты», где нам нужно было выбрать продукты для приготовления какого-нибудь простого, полезного блюда: борща, окрошки, плова, киселя. Оказалось, что мы знаем рецепты таких блюд.

-Объясняли смысл пословицы или афоризма:

- 1.Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).
- 2.Переедание приводит к болезни, так показывает практика (Гиппократ).
- 3.Аппетит приходит во время еды (Франсуа Рабле).
- 4.Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить (Сократ).

*В конце разговора «О здоровом питании» мы пришли к выводу:
« Продукты должны быть разнообразными. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести».
Питайтесь правильно и будьте здоровы!*