

# Классный час в 8 «А» классе на тему:

**«Сбалансированное питание  
– залог успешной учебы»**



# Цель и задачи

## Цель:

**Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания**

## Задачи:

### **1) Образовательные:**

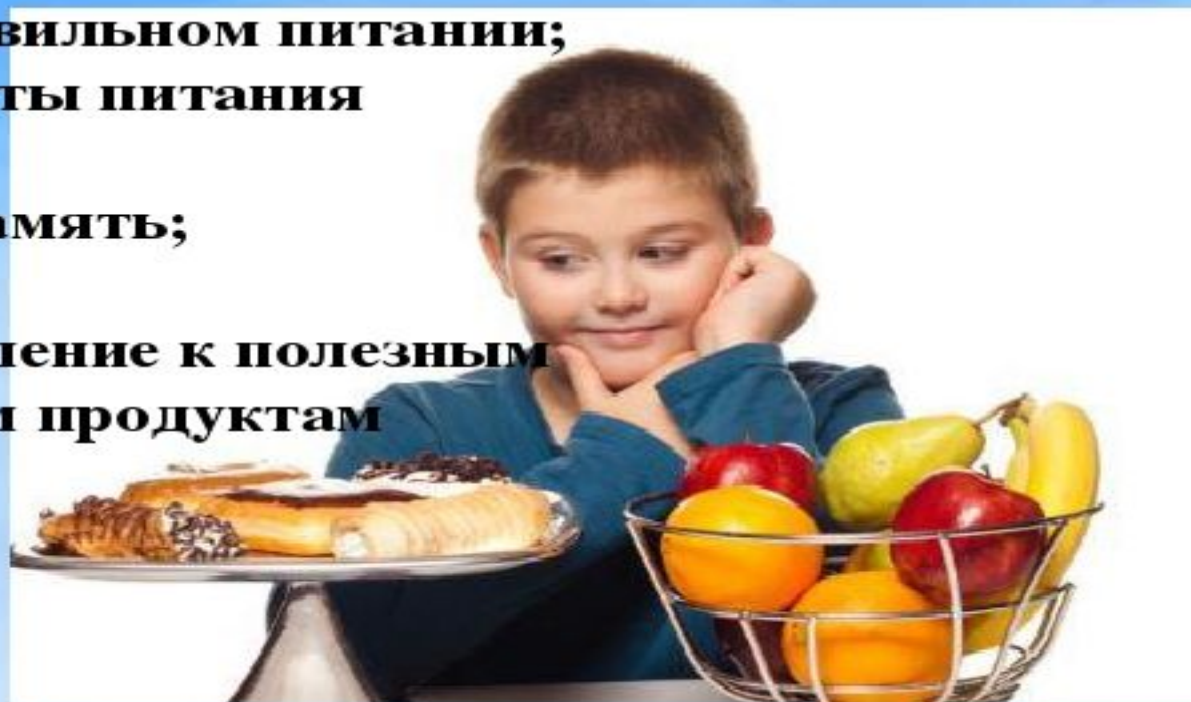
- формировать представление о правильном питании;
- умение выбирать полезные продукты питания

### **2) Развивающие:**

- развивать внимание, мышление, память;

### **3) Воспитательные:**

**- воспитывать положительное отношение к полезным и отрицательное отношение к вредным продуктам питания**



# Что такое сбалансированное питание

Достаточно питательных веществ

Удобно


Не замедляет  
метаболизм

Вкусно



Разнообразно

Снижение риска заболеваний,  
связанных с неправильным  
образом жизни

A young woman with her hair in a bun, wearing a white long-sleeved shirt and a red bow tie, stands in a classroom. She is holding a blue folder and looking down at it. Behind her is a projection screen displaying a slide about nutrition. The slide features a border of various fruits and vegetables. The text on the slide is in Russian. The room has a dark green chalkboard in the background and wooden paneling. There are decorative purple floral graphics in the corners of the image.

Полноценное  
(сбалансированное)  
питание

**Полезно!**



[Назад](#)



# Вредно!



[Назад](#)

# Примерный суточный набор продуктов для школьников

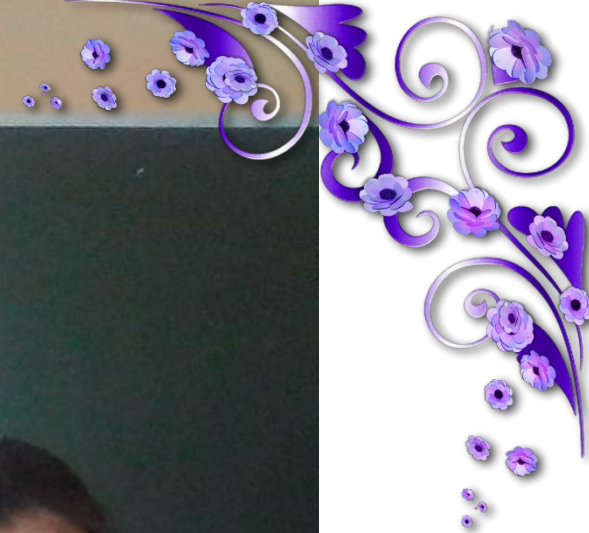
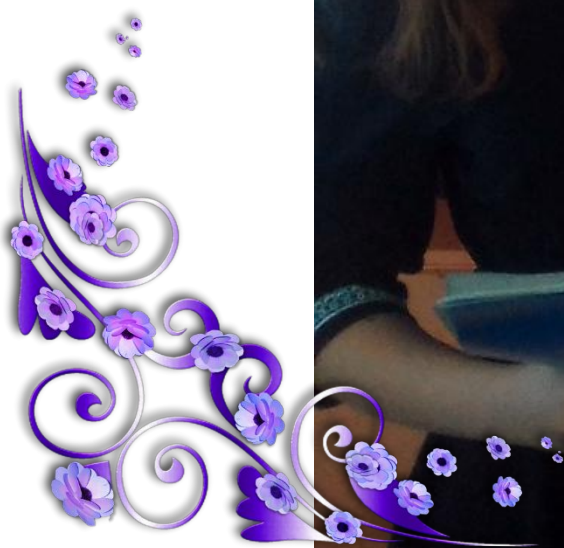




## Углеводы

Углеводы дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.  
Главным энергетическим углеводом является глюкоза.  
Продукты, содержащие углеводы: гречка, мёд, овсянка, изюм, масло, хлеб, фрукты, овощи.

Мокишанова Жюльетта Викторовна







## Витамины и минеральные вещества

Витамины и минеральные вещества помогают организму расти и быть здоровыми.  
Фрукты и овощи - это настоящие хранилища необходимых человеку витаминов.



*Мокушанова Краида Викторовна*



**Полноценная  
сбалансированная еда –  
важнейшее условие  
для успешной учебы!**

