

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:

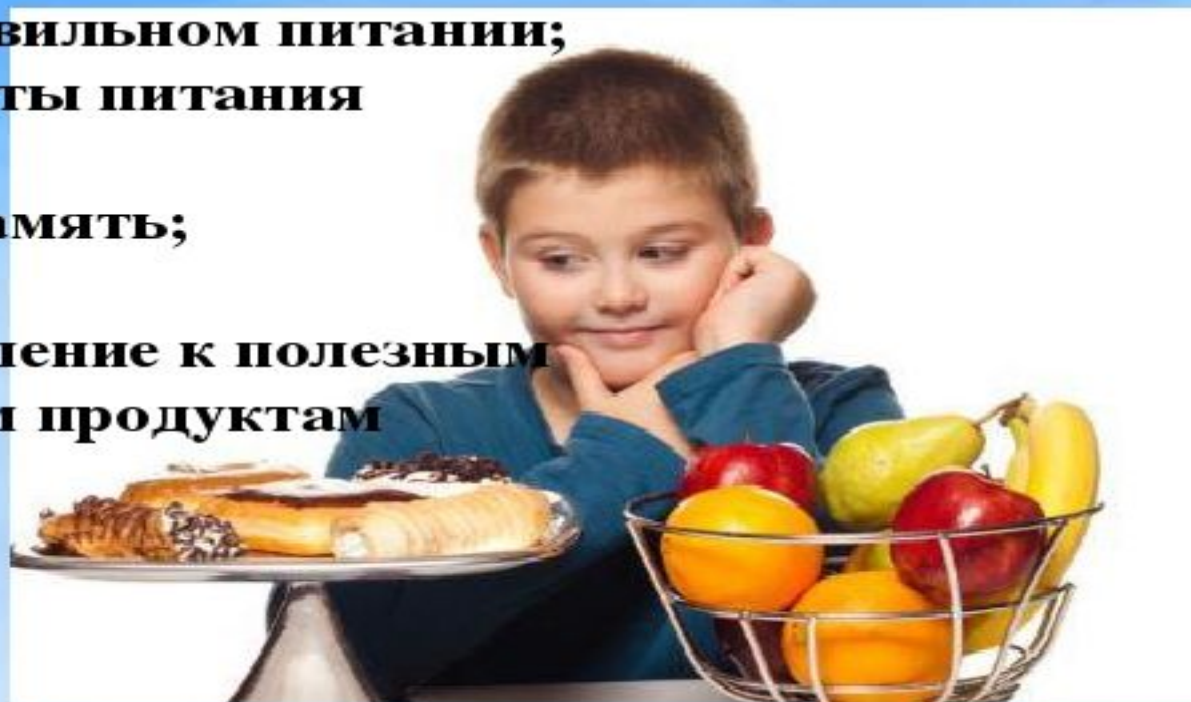
- формировать представление о правильном питании;
- умение выбирать полезные продукты питания

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 decorative purple floral graphics in the corners.

Полноценное
(сбалансированное)
питание

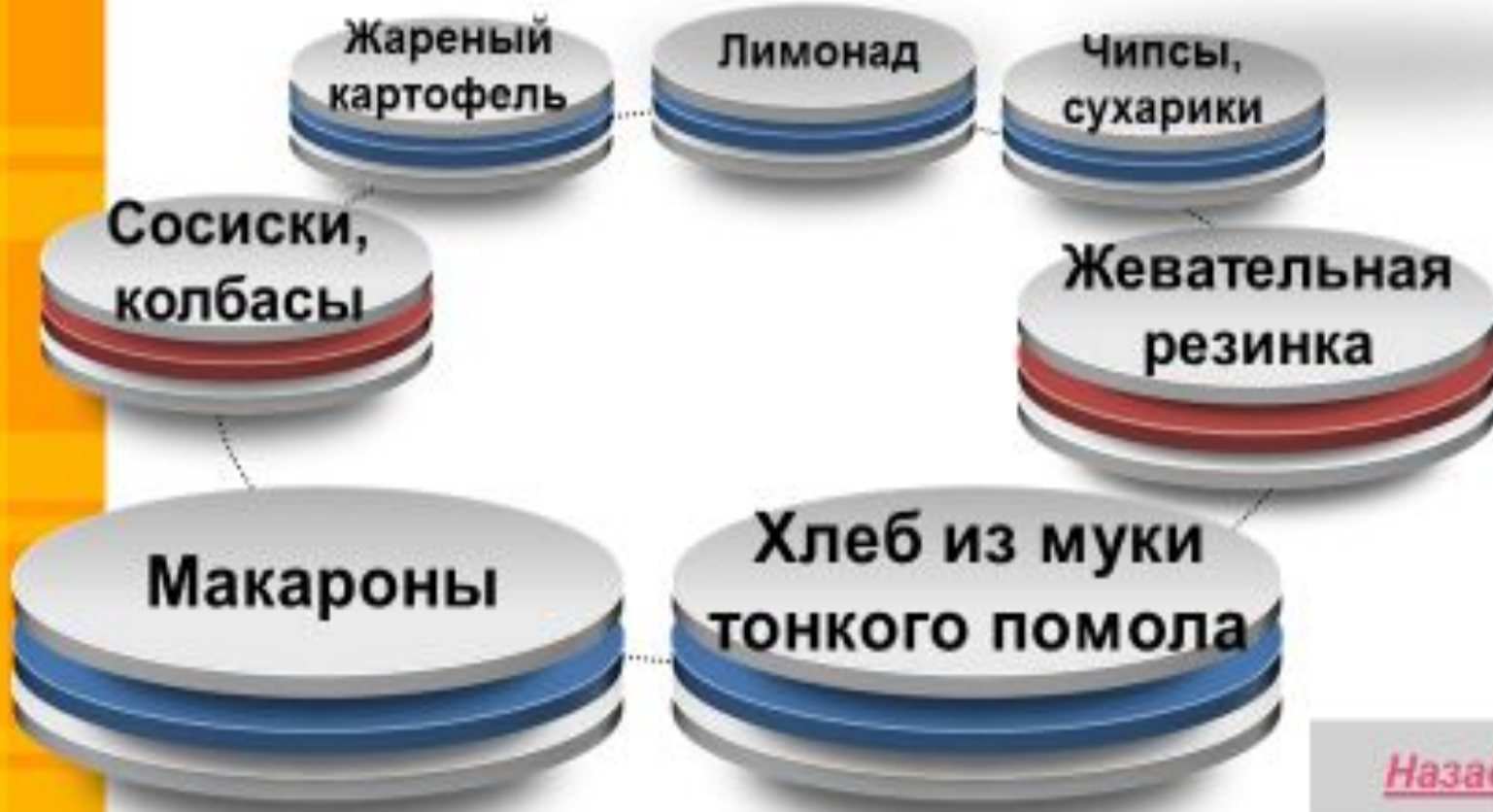
Полезно!



[Назад](#)



Вредно!



[Назад](#)

Примерный суточный набор продуктов для школьников

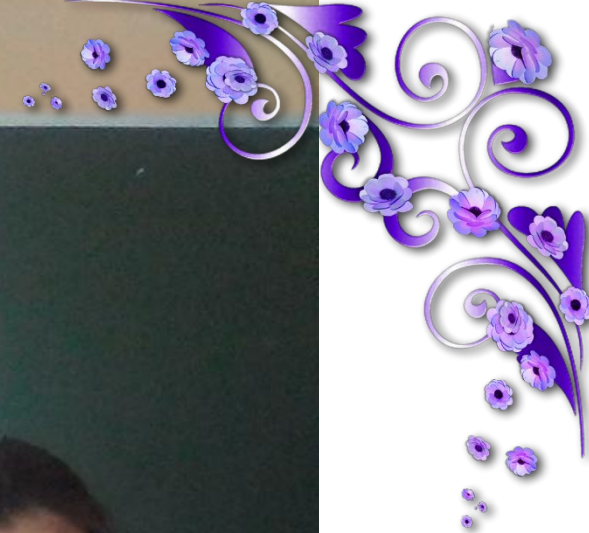
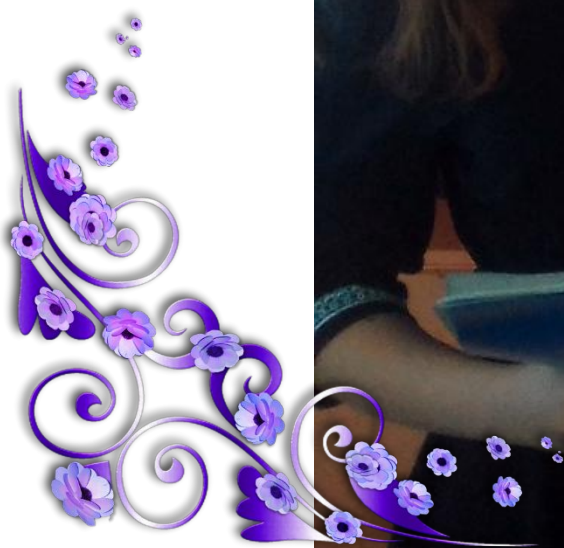




Углеводы

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!**

