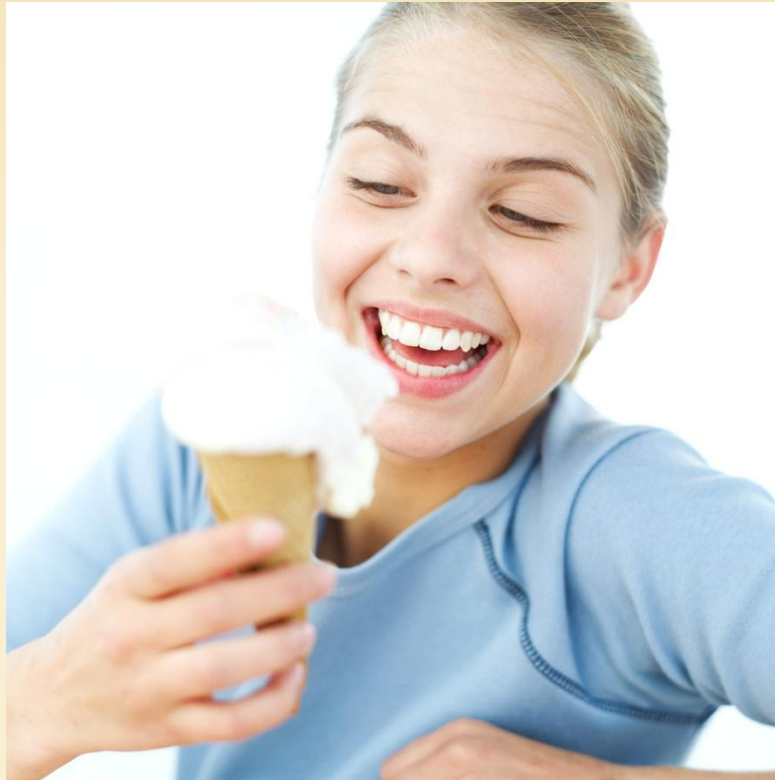




**Тема классного часа:**



**«Хочешь быть здоров-  
здорово питайся»**

- 1) Когда я ем
- 2) Гречневая каша-матушка наша
- 3) Много есть
- 4) Щи да каша
- 5) Мельница сильна водой -
- 6) Кто хорошо жуёт -
- 7) Всякому нужен
- 8) Аппетит приходит
- 9) Каковы еда и питье

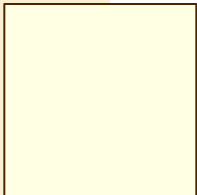
- А) пища наша
- Б) тот долго живет
- В) а человек едой
- Г) такого и житьё
- Д) я глух и нем
- Е) не велика честь
- Ж) во время еды
- З) а хлебец  
ржаной- отец  
родной
- И) и обед и ужин

- **Завтракаешь ли ты?**
- **Часто ли ты ешь всухомятку?**
- **Питаешься ли ты в школьной столовой?**
- **Часто ли ты вместо горячего обеда съедаешь булочки и пирожки?**
- **Ты хотел бы питаться правильно?**

- **Утром не забывай позавтракать**
- **Промежутки между приемами пищи должны составлять 4-5 часов**
- **Ужинать нужно за 2-3 часа до сна.**

<b>Завтрак</b>	
<b>Школьный завтрак (обед)</b>	
<b>Обед дома</b>	
<b>Ужин</b>	





**«5»** Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)

**«4»** Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.

**«3»** Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии

**«2»** Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.