**План проведения Российской недели школьного питания**

**1-4 кл «Завтрак.Обед Ужин»**

**5-9 кл «Секреты здорового питания»**

**10-11 класс по теме «Рациональное питание старших школьников»**

**Классный час в 10-11 классе по теме «Рациональное питание старших школьников»**

 **Цель:**Ознакомить учащихся с основными составляющими ЗОЖ и дать понятие рационального питания.

**Задачи:**

1. Развивать сознательное отношение к своему здоровью – как норме поведения.
2. Обучить правилам здорового питания.
3. Воспитывать правильное отношение к ЗОЖ и к своему здоровью.

**Оформление доски.**

Прикреплены лозунги соответствующие новой теме:

* “Жизнь можно по - разному прожить”,
* “Человек имеет право на здоровье”,
* “Человек - кузнец своего здоровья”,
* “Чистота – залог здоровья”,
* “Здоровье в порядке, спасибо зарядке”.

**Ход классного часа**

Сегодня мы познакомимся с основными составляющими ЗОЖ и подробно остановимся на правильном питании. В конце классного часа каждый сможет определить: правильно – ли он питается.

**1. Что же такое ЗОЖ и каковы его составляющие?**(Слово учащимся, они высказывают свое мнение)

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

**2. Основные составляющие ЗОЖ**

* Умеренное и сбалансированное питание.
* Режим дня.
* Двигательная активность.
* Закаливание.
* Личная гигиена.
* Грамотное экологическое поведение.
* Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
* Сексуальное воспитание.
* Отказ от вредных привычек.
* Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

**3. Человек имеет право на здоровье.** Право тесно связано с его ответственностью. Во многих странах ответственность за свое здоровье поощряется государством (доплаты, премии, дополнительные отпуска тем кто не болеет, не курит, занимается спортом и т. п.).

Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

**4. Важная составляющая ЗОЖ – питание.**

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется рациональным. (от латинского – расчет, мера, разумный, обоснованный). Известный русский писатель Л. Писарев подметил: “Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится”. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание. Больным людям рекомендован определенный режим питании –“стол”. Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократа, Галена, Авиценны и др. ученых.

**5. В последние годы интерес к питанию возрос, вот неполный перечень болезней, связанных с неправильным питанием:**

* Ишемическая болезнь сердца.
* Острый инфаркт.
* Гипертоническая болезнь.
* Сахарный диабет.
* Желчнокаменная болезнь.
* Аллергия.
* Болезнь суставов….

Болезнь – лишь способ, с помощью которого природа показывает человеку, что он переполнен токсинами. Обычно люди не задумываются над подбором пищи, руководствуются единственным требованиям – повкуснее. А всегда ли полезно, то что повкуснее?

**6. Культура питания включает в себя не только отношение к пищи, но и её состав.**

Ещё в 1897 году русский академик И. Павлов установил, что на разную пищу образуется желудочный сок разного состава, разной переваривающей силой, и если этим пренебрегать, интоксикация организма. В результате возникают заболевания ЖКТ, которые сопровождаются сердечными, психическими, нервными заболеваниями. Русский ученый И. Мечников не напрасно говорил своим ученикам: “Смерть всегда гнездится в кишечнике”. И чтобы избежать этого попробуем установить правила здорового питания:

**Первое правило:** белки, жиры и углеводы употреблять в разное время (таблица на экране)

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55%из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.



**Второе правило**(как нужно есть и когда)

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед начало тяжёлой физической работой.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Перед тем как сесть за руль.

В Англии водителям предписывается 15 минутный перерыв после обеда.

**Третье правило.** Нельзя ни какую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, вы тратите много энергии и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому взрослые озабочены питанием учащихся в школе, вам предлагается организованное питание, но статистика удручающая, большинство учащихся не получают горячее питание в школе. Поднимите руки, кто из вас питается в школе?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

**7. Основные принципы рационального питания:**

* Умеренность.
* Сбалансированность.
* Четырехразовый приём пищи.
* Разнообразие.
* Биологическая полноценность.

Мы познакомились с важной составляющей ЗОЖ – рациональным питанием. Многие факторы подтверждают, что большинство серьёзных заболеваний, в том числе сердечно сосудистые начинаются с детства, поэтому требования рационального питания относится и к школьникам.

**8. Интересно узнать “Правильно ли ты питаешься?”**

Необходимо выбрать один вариант ответа

**1. Как часто в течение дня вы питаетесь?**

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

**3. Из чего состоит ваш завтрак?**

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

**4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

**5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

**6. Как часто вы едите жареную пищу?**

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

**7. Как часто вы едите выпечку?**

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

**8. Что вы намазываете на хлеб?**

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

**9.Сколько раз в неделю вы едите рыбу?**

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

**10. Как часто вы едите хлеб?**

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

**11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?**

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

**12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:**

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.

**Внеклассное мероприятие**

**«Секреты здорового питания» (5 – 9 класс -комплект)**

**Цель:** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

* *Образовательные:*
* формировать умение выбирать полезные продукты питания;
* познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.
* *Развивающие:*
* развивать кругозор учащихся.
* развивать внимание, мышление, память.
* *Воспитательные:*
* воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
* воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;
* воспитывать чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** карточки для деления на группы, ноутбук, карточки с информацией, карточки с заданием, смайлики.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1.Орг.момент.**

**2.Эмоциональный настрой.**

Человеку нужно есть,

Чтобы  встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых  юных лет уметь.

**3.Обяъвление темы  классного часа.**

Учитель: Ребята, “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Тема нашего классного часа - “Секреты здорового питания”.

1. **Введение в тему**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

– Ребята, я раздала вам карточки, посмотрите: у кого яблоки, займите первый стол, у кого Кока-кола, займите второй стол, чипсы - займите третий стол.
– Ребята, картинки, которые я вам раздала, присутствуют здесь не просто так. – Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить?
– Правильно, сегодня мы с вами будем говорить о продуктах питания.
– Правильно, мы будем говорить о вредной и полезной еде. Пожалуйста, назовите мне свои любимые продукты питания.
– Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. – А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались из чего состоят эти продукты?
– Ребята, я предлагаю 2-ой группе выписать состав Кока-колы, а 3-ей группе состав чипсов. Выберите, кто будет от группы озвучивать состав продукта.

*Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.*

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки)

1. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
**2.**Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
**3.** Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.
**4.** Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.
**5. Физминутка**

– Ребята, а теперь я попрошу зачитать состав чипсов.

*Состав чипсов:картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиринное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжириное молоко).*

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки)

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.
**2.**В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.
**3.** В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.
2. **Вредные продукты**

-Ребята, а можем ли мы газированные напитки назвать полезным продуктом?

Почему?

*В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.*

*Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.*

*Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.*

-Учитель: А как же жвачки, которые любят многие дети?

*В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы*.

*Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.*

*В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.*

-Не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

*А вы знаете, ребята, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.*

*У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.*

**Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.**

Белки получаем из:

**Белки - это строительный материал всех клеток и межклеточных структур**

Жиры получаем из:

**Жиры нужны для работы мозга**

Углеводы получаем из:

**Углеводы - основной источник энергии для организма.**

1. **Тест. Правильно ли ты питаешься?**
2. **Как часто в течение дня вы питаетесь?**

*А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.*

1. ***Всегда ли вы завтракаете?***

*А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.*

1. ***Из чего состоит ваш завтрак?***

*А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.*

1. ***Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?***

*А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.*

1. ***Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?***

*А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;*

1. ***Как часто вы едите жареную пищу?***

*А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.*

1. ***Как часто вы едите хлеб?***

*А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.*

1. ***Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?***

*А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.*

1. ***12****.****Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:***

*А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.*

*Подсчёт баллов:
“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.*

*Ключ к тесту:*

*0 – 13 баллов – есть опасность;*

*14 – 18 баллов – следует улучшить питание;*

*19 – 24 хороший режим и качество питания.*

1. **Режим питания**

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

 -Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

 -Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать. Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

 -Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

 -После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.

 -А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

 -Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время. Помните: чувство голода не допустимо.

 -Когда Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

 Правило знать ты должен одно:

 Надо съесть все, что на завтрак дано!

 С другом обед раздели ты, дружок

 И будет полезная пища впрок!

 Ужин обильный не нужен никак

 Пусть наедается на ночь твой враг!

1. **Инсценирование стихотворения**

С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

1. **Полезные продукты (Игра)**

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

У.- А какие полезные продукты вы можете назвать?

*(Ответы детей: фрукты, овощи, мясо, рыба, творог ,соки…)*

У.- Молодцы, вы дали правильные ответы. А теперь давайте вспомним, какую именно пользу приносят упомянутые продукты нашему организму.

1. **Перечислите продукты, которые:**

улучшают мозговую деятельность;

*(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)*

помогают пищеварению;

*(овощи, фрукты, молочные продукты)*

укрепляют кости;

*(молочные продукты, рыба)*

являются источником витаминов;

*(фрукты, овощи)*

придают силу, наращивают мышечную массу;

*(Мясо, особенно нежирные сорта)*

*Несколько учеников выходят к доске и распределяют карточки с названиями продуктов в соответствующие группы, затем коллективно анализируют полученный результат.*

- А какую пищу можно считать полезной?

*(Ту, в которой много витаминов).*

- А что такое витамины? (Ответы детей).

Учитель: Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет.

Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500- 600 г овощей и фруктов. Кроме питательных веществ организму человека требуются витамины. При их недостатке человек быстро устает, плохо выглядит.

 -Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д )

Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

1. ***Третья группа – дети рассказывают сообщения о витаминах А, В,С,Д.***

**Витамин А**

У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время?   Вам, конечно, не хватает меня . Догадались кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

 **Витамин В.**

 Ну а если вам не хватает –витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи…

 **Витамин С**

А вот и я –самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах,  ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе  и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

**Витамин Д**

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов –витамин Д !  Меня можно найти в сливочном масле, в яйце,  в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как  и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

Учитель: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?

Учитель: - Ребята, а как вы думаете, может ли здоровая еда помочь при болезнях?

(Ответы детей).

Какие лекарственные растения, растущие в нашем крае вы знаете? (Ответы детей).

Учитель: Поэтому, ребята, если вы простудились, не спешите пить таблетки, попробуйте использовать народные рецепты, проверенные временем.

Организм ваш молодой -

 Сам он справиться с бедой.

 Только чуда вы не ждите -

 Себе сами помогите.

А помощников не счесть!

 Травы лечащие есть.

 Отвари и пей, когда

 Подойдет к тебе беда.

Баня с паром, кипятком,

 Веником и лежаком.

 Заболел? Тогда скорей

 Чая с медом ты попей,

Иль с вареньем из малины,

 Или с соком из рябины.

 У природы есть секрет,

 Как быть здоровым много лет.

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять?

1. **Искусственные витамины.**

Но мы с вами живем в крае, где не всегда есть возможность приобрести свежие овощи и фрукты. Чем мы можем заменить их, чтобы поддержать свой организм в нашу длинную зиму? Правильно, ребята, есть и искусственно созданные витамины. А какие вы знаете искусственные витамины?

1. **Музыкальная пауза. Песня «Витамины».**
2. **Синквейн «Витамины».**

1. **Заключение.**

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

**Желаю вам цвести, расти**

**Копить, крепить здоровье,**

**Оно для дальнего пути –**

**Главнейшее условие.**

- Я хочу подарить вам буклеты о здоровой пище.