

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «специализированная детско-  
юношеская спортивная школа олимпийского резерва»

*«Здоровье на тарелке»  
воспитательный час №1  
«Здоровое питание – важнейший элемент здоровой жизни»*

*Составил: Зам. директора по УЧ  
Урдя С.С.*

Ф.И. \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_ спортивная группа \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

*Анкета №1 «Домашнее питание глазами учащихся»*

1. *Нравится ли тебе организация твоего домашнего питания?*

---

---

2. *Устраивает ли тебя твое ежедневное меню?*

---

3. *Какие продукты входят в ежедневное меню?*

---

---

4. *Что бы ты хотел убавить или прибавить в ежедневном меню?*

---

---

5. *Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи? Твои предложения.* \_\_\_\_\_

---

6. *Составь примерный почасовой план употребления пищи в течение дня?*

---

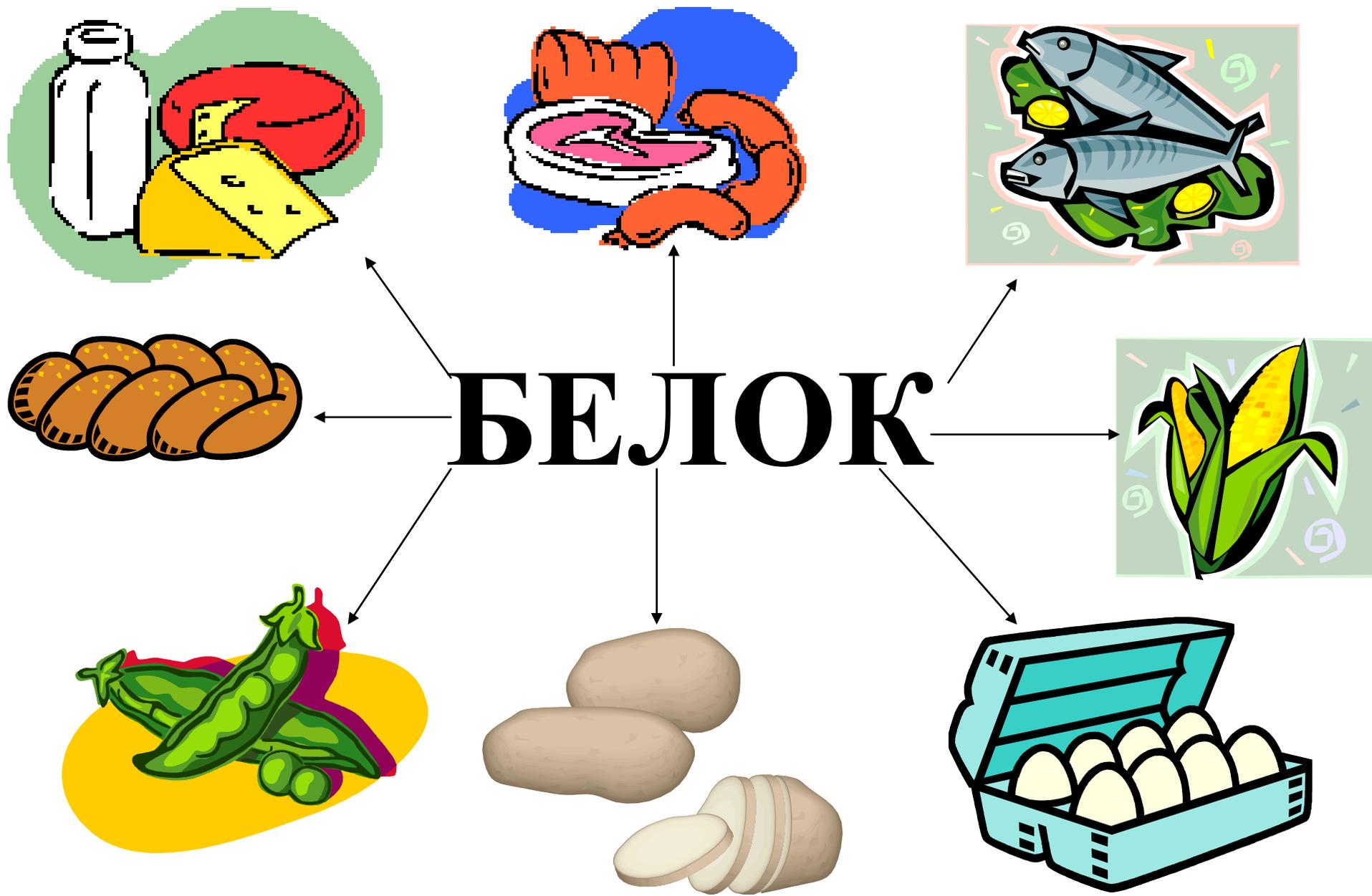
---

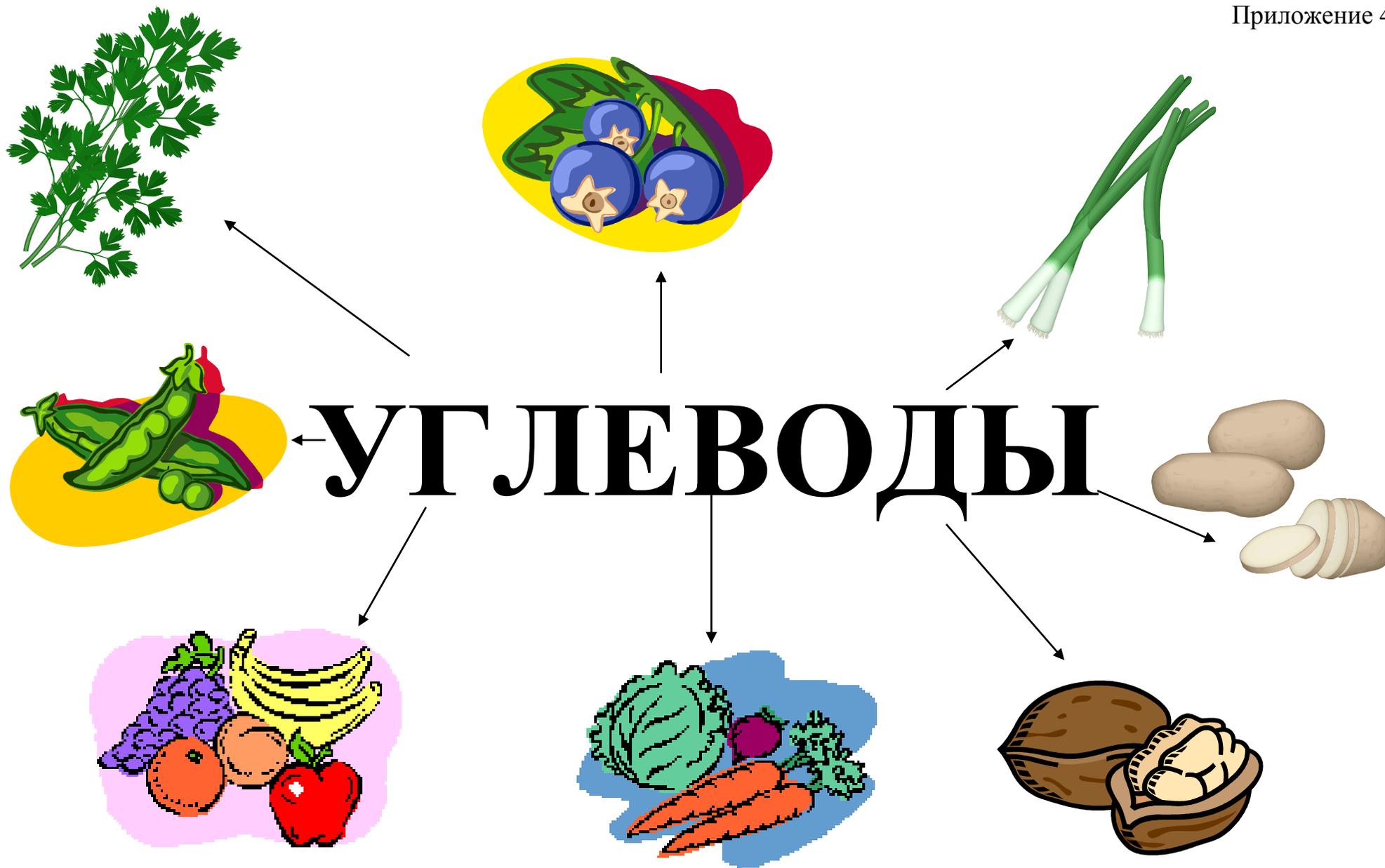
7. *Какие трудности ты испытываешь при употреблении пищи по такому плану?* \_\_\_\_\_

---

8. *Есть ли у тебя право голоса в решении вопросов организации твоего домашнего питания?* \_\_\_\_\_

---





**Почасовой план принятия пищи**

Ф.И. \_\_\_\_\_

Завтрак: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Обед: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Полдник: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Ужин: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

**Почасовой план принятия пищи**

Ф.И. \_\_\_\_\_

Завтрак: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Обед: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Полдник: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Ужин: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

**Почасовой план принятия пищи**

Ф.И. \_\_\_\_\_

Завтрак: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Обед: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Полдник: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Ужин: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

**Почасовой план принятия пищи**

Ф.И. \_\_\_\_\_

Завтрак: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Обед: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Полдник: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Ужин: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

**Почасовой план принятия пищи**

Ф.И. \_\_\_\_\_

Завтрак: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Обед: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Полдник: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Ужин: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

**Почасовой план принятия пищи**

Ф.И. \_\_\_\_\_

Завтрак: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

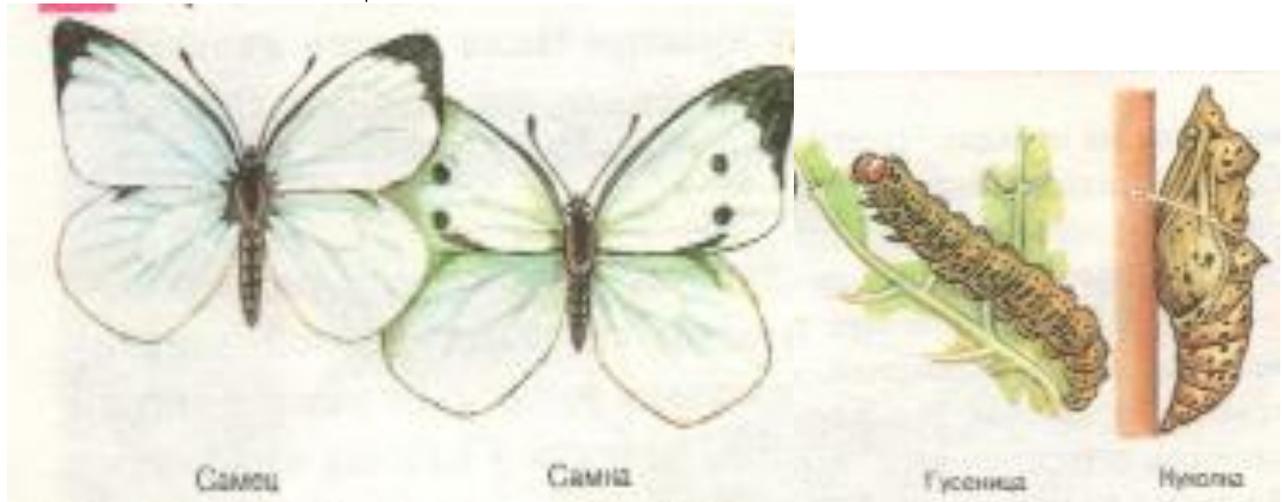
Обед: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Полдник: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Ужин: с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_



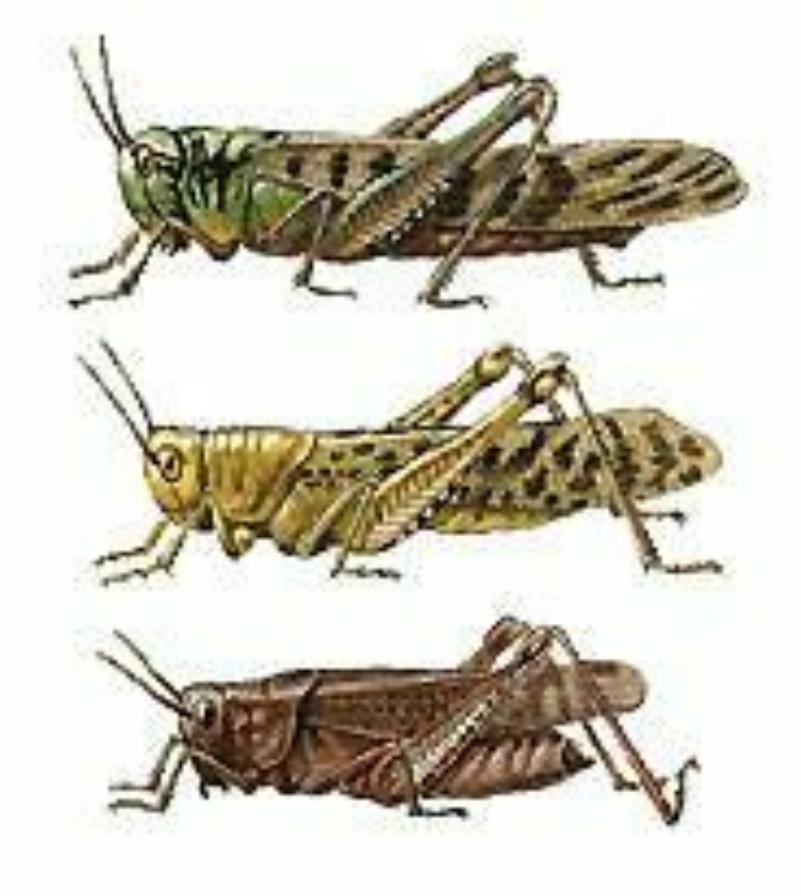
# ГУСЕНИЦА КАПУСТНОЙ БЕЛЯНКИ



# КОЛИБРИ



## САРАНЧА



## ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ



**1. сокращайте потребление продуктов, содержащих жиры и калории,**

**2. научитесь заменять жирные и сладкие продукты питания полезными для сердца и желудка,**

**3. научитесь соблюдать режим дня в питании,**

**4. воздерживайтесь от большого количества в питании сахара, соли и воды,**

**5. не переедайте.**

## ЛИТЕРАТУРА

1. Криволап Н.С., Хаткевич О.А. Здоровье на тарелке. – Минск: ИООО «Красико-Принт», 2005
2. Воспитательная работа в школе (деловой журнал заместителя директора по воспитательной работе) / Под редакцией Караковского В. – М.: Народное образование, 2005, № 1, № 2, № 3
3. Заместитель директора по воспитательной работе в школе (научно-методический журнал) / Под редакцией Лизинского В.М. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2005, № 3, № 6