



Классный час:

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



*Ещё афинский философ Сократ (470 - 399 до н.э.)
сказал: «Мы живем не для того, чтобы
есть, а едим для того, чтобы жить».*



ВВЕДЕНИЕ

- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.
- Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.
- Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.



ОБЪЯСНИ ПОСЛОВИЦЫ

- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- Аппетит приходит во время еды. (Французская пословица).
- Умеренное употребление пищи – мать здоровья. (М. В. Ломоносов).
- Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.
- Ужин не нужен, был бы обед.
- Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец



КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.



ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пиццы;
- в) из одного только напитка.



**ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В
ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ
ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И
УЖИНОМ?**

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.



КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.



КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.



ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.



**СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ
ЕДИТЕ РЫБУ?**

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.



КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

- а) убираете весь жир;
- б) убираете часть жира;
- в) оставляете весь жир.



**СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ
КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В
ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?**

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.



Итоги

- **от 21 до 24** - у вас отличный стол,
причин для беспокойства нет.
- **16-20** - вы умело находите золотую середину
в выборе блюд.
- **12-15** - пересмотрите свое отношение к
питанию.
- **0-11** - то, как вы питаетесь, из рук вон плохо!
Более того, существует серьезная
опасность для вашего здоровья.



ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?



Причины:

неправильный образ жизни;

неправильное питание;

предрасположенность к ожирению





ЭТО НЕПРАВИЛЬНО!



ЧТОБЫ БЫТЬ
СПОРТИВНЫМ, НУЖНО
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ



ЧТО ТАКОЕ ГОЛОД?

Около 150 миллионов детей в возрасте до пяти лет во всем мире страдает от тяжелой недостаточности питания, что делает их более уязвимыми перед лицом болезней и ранней смерти.



ГДЕ УМИРАЮТ ОТ ГОЛОДА?

Три четверти случаев смерти детей происходит в Африке и Юго-Восточной Азии.

Внутри стран более высокая детская смертность отмечается в сельских районах и в более бедных и менее образованных семьях.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- **Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- **Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- **Не переедай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- **Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Полезные продукты: хлеб, макаронные изделия (из муки грубого помола), крупы, картофель, овощи, фрукты.
- «Берегись!» (вредные продукты): сахар, чипсы, конфеты, сладости, кондитерские изделия.



ОБВЕДИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ И ВЫЧЕРКНИ ВРЕДНЫЕ:

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- Яблоки
- Рыба
- Шаурма
- Чеснок
- Жареная картошка (фри)
- Овсяная каша
- Кока-Кола
- Кириешки или другие сухарики
- Компот
- Чипсы
- Морковь
- Кефир
- Чупа-чупс
- Огурцы
- Пирожное
- Пицца
- Горячие бутерброды
- Лапша Доширак
- Мороженое
- Хлеб
- Салаты
- Помидоры
- Беляши, пирожки жареные
- Конфеты
- Торт
- Орехи
- Киндер-сюрприз
- Молоко
- Бананы
- Блинчики
- Йогурт
- Яйца
- Сыр
- Шоколад
- Манная каша
- Творог
- Колбаса (сосиски)
- Мясо
- Глазированные сырки



**КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ТЕБЕ И
ТВОИМ БЛИЗКИМ!**

