



Классный час:
**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»**

Классный руководитель:
Бормотова Вера Юрьевна

ЦЕЛЬ:

использование

педагогических технологий и
методических приёмов для
демонстрации учащимся
значимости их физического и
психического здоровья.

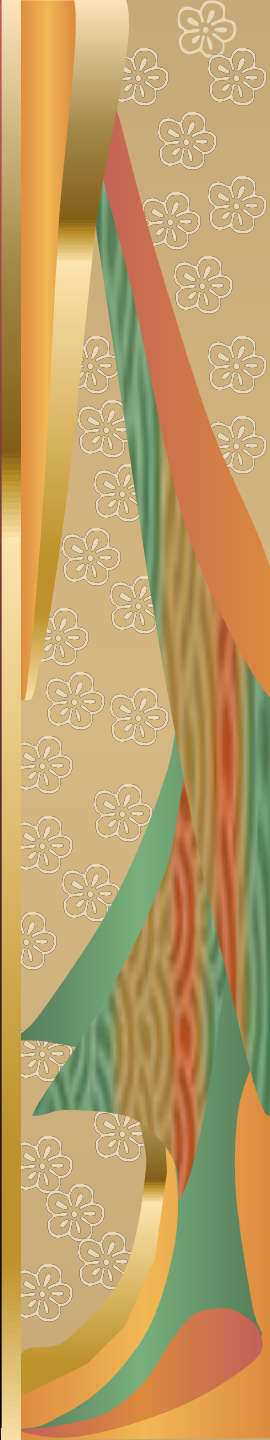




*Ещё афинский философ Сократ
(470 - 399 до н.э.) сказал: «**Мы
живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить**».*

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

Режим питания

- Завтрак 25%
- Обед 40%
- Полдник 15%
- Ужин 20%
- Вечерний кефир



*Завтрак съешь
сам , обед подели
с другом, ужин
отдай врагу*

(Народная мудрость)

Витамины и микроэлементы

- Потребность в микроэлементах в сутки ориентировочно такова: калий – 3-5 г, кальций – 0,8 г, фосфор – 1,5-2 г, железо – 15 мг, магний – 0,3-0,5 г, йод – 0,2 г, селен – 0,5 мг.
- Витамины - это органические вещества, необходимые для жизни.
- Витамины необходимы для нормального функционирования нашего организма и, за несколькими исключениями, не могут создаваться или синтезироваться нашим организмом. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.
- В естественном состоянии их можно найти в весьма небольших количествах во всех продуктах питания органического происхождения. Мы должны получать их из этих продуктов или в виде диетических добавок.
- Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.



состо

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.



Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, улучшает кровообращение и уровень холестерина.



Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.



Пантотеновая кислота - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.



Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

«Правильное и полезное питание поможет сохранить здоровье» - эти слова должны стать своеобразным лозунгом для тех, для кого здоровье - не пустой звук.



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.

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

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
- 

**КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ТЕБЕ
И ТВОИМ БЛИЗКИМ!**

