

Классный час



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

14.03.2019 год

**Провела Белоусова И.Н.
классный руководитель 6 «А»
класса,**

Лидер акции Михайлина А.А.



Залог здоровья – чистота!
**Залог здоровья –
правильное питание!**

Какое питание МОЖНО СЧИТАТЬ здоровым?



**Всегда ли
вкусная еда
полезна?**

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ – ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

- Правила здорового питания просты, по сути их три:
 - - умеренность в еде,
 - - соблюдение режима питания,
 - - полноценность еды (в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины).



Пирамида здорового питания



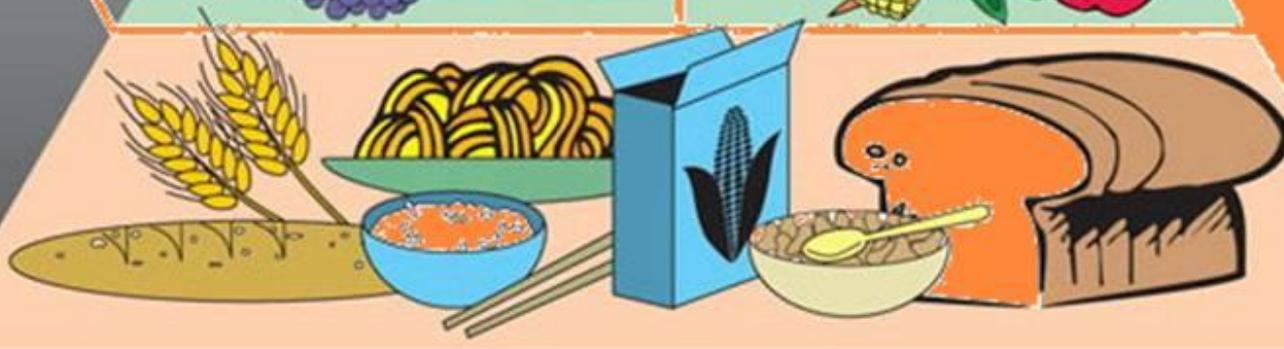
Жир, масло, соль, сахар, сладости



Мясо, рыба, молоко, яйца



Овощи, фрукты



Хлеб, каши

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.





**Помните о том, что
ваше здоровье – в
ваших руках, а
правильное здоровое
питание – залог вашего
долголетия.**

Будьте здоровы!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ!

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Заповеди долголетия

- глубокая личная устойчивая мотивация на долголетие
- ответственность за собственное здоровье
- соблюдение режима дня
- качественное питание
- регулярная физическая нагрузка
- закаливание
- здоровый образ жизни
- гигиена окружающей среды
- нормализация режима и качества сна
- высокая духовность, оптимизм, мудрость, философское отношение ко всем проблемам



Питание является основой жизни, главным фактором, определяющим здоровье, долголетие и работоспособность человека.

**Не ешь много, не ешь мало.
Ешь умеренно.**

Аристотель.

**Тем, кто ведет здоровый образ жизни
необходимо соблюдать принципы
здорового питания.**



“ЗДОРОВОЕ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ”

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно. Достаточно сказать несколько “Да” и “Нет”!!!



Нет – переработанным пищевым продуктам!!!

В процессе производства такая пища насыщается лишней солью, сахаром и жирами. В то время как витамины и клетчатка – разрушаются.

Да – овощам и фруктам!!!

Ежедневно употребляя овощи и фрукты, вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: витаминами и антиоксидантами.

Да – профилактике!!!

Любую болезнь легче и дешевле предотвратить, чем потом лечить. Регулярно проходить обследования в Центрах здоровья.

Да – релаксации!!!

Умение расслабиться и бороться со стрессами – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, больше гуляйте и видите лишней повод посмеяться.

Нет – курению!!!

Нет – дивану!!!

Да – движению!!!

Нет – недосыпу!!!

Да – хорошему сну!!!



Здоровье и долголетие – в ваших руках. Правильно питайтесь, много двигайтесь, высыпайтесь и регулярно проходите обследования у специалистов!!!

