

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Андреева Ж.В.
г.Хабаровск

Классный час во 2-м классе.



- “Здоровье – это единственная
драгоценность”
Монтень



◎ *“Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство, не
играют силы, бесполезно богатство и
бессилен разум”*

Геродот



- ◎ - “Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения”

Цицерон



1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правил гигиены.
- 6) Правила поведения за столом.
- 7) Скажем «Нет!» вредным привычкам.
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

Что такое питание?

- *Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.*



Какие продукты называются полезными?

- *Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день.*





Что поступает с пищей в организм человека?

- Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли

Что такое белки?

- Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается

Что такое жиры?

- ▶ Жиры – резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах (в печени, почках, сердце и др.). Жиры – сливочное и растительное масло.



Что такое углеводы?

- Главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень.



Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов?

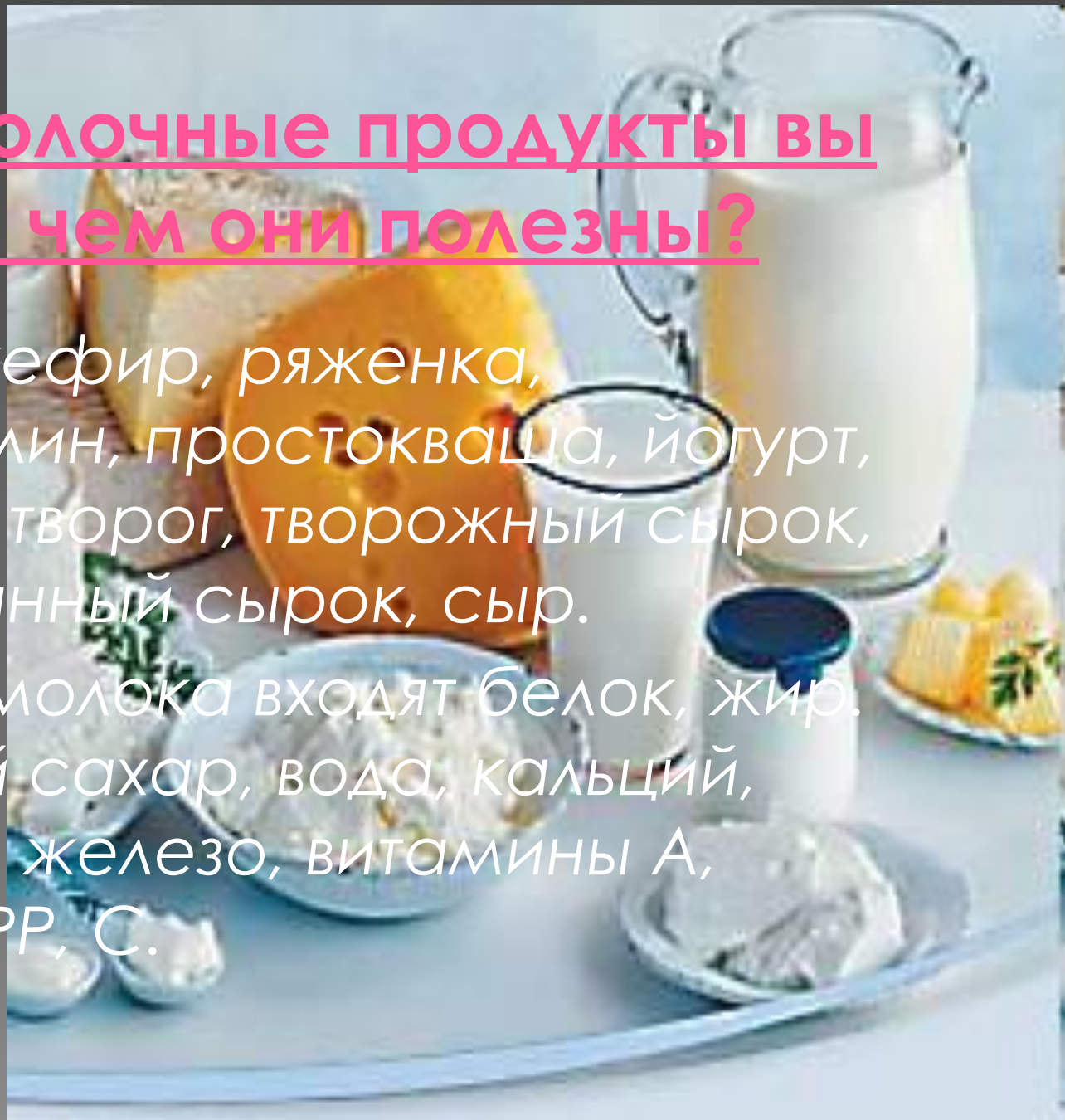
- В фруктах и овощах. Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов — состояний, вызванных недостатком витаминов. Это — быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это — следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Чем полезна рыба и морепродукты ?

- Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом.
- Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. **«Поешь рыбки – будут ноги прытки»**. В ней много витаминов А и Д, микроэлементов, йода.

Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны?

- Молоко, кефир, ряженка, ацидофилин, простокваща, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр.
- В состав молока входят белок, жир. Молочный сахар, вода, кальций, фосфор, железо, витамины А, группы В, РР, С.



Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

- Продукты растительного происхождения

- Продукты животного происхождения

- Хлеб
- колбаса
- молоко
- сахар
- яйцо
- лук
- яблоко
- свинина
- свекла
- огурец

Какие правила необходимо выполнять во время еды?

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

- **Какие группы пищевых продуктов должны быть включены в рацион школьника?**

- ⦿ Мясо и мясопродукты;
- ⦿ Рыба и рыбопродукты;
- ⦿ Молоко и молочные продукты;
- ⦿ Яйца;
- ⦿ Пищевые жиры;
- ⦿ Фрукты и овощи;
- ⦿ Хлеб и хлебобулочные, макаронные изделия. Крупы, бобовые;
- ⦿ Сахар и кондитерские изделия.

Выберите слова для характеристики здорового человека:

- красивый
- ловкий
- статный
- крепкий
- сутулый
- бледный
- стройный
- неуклюжий
- сильный
- румяный
- толстый
- подтянутый

- Правильное питание.
- Соблюдение режима дня.
- Закаливание (физические упражнения, спорт).
- Правильная организация труда и отдыха.
- Соблюдение правил гигиены.
- Доброе сердце, добрые дела, поступки.

Правила, которые
обеспечивают хорошее
состояние здоровья

- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!



СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ВЕДЬ НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ.

- «Питание школьника». Госторгиздат 1990 год. Авторы: С. Р. Грознов и Л. И. Сидорова
- «Книга о вкусной и здоровой пище». Издательство «Колос» 1993 год. Редактор-составитель: Л. И. Воробьева
- «Здоровое питание». Издательство «Панацея» 2005 год. Автор: Иванов А. Р.
- «Основы здорового образа жизни». Издательство «Панацея» 2003 год. Авторы: Вельский А. А, Кротков А. Р, Лютина М. Ф.
- http://kistv.ru/load/frukty_i_ovoshhi/151
- <http://desktop.kazansoft.ru/preview/364-4.html>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/mandarini/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/yabloki/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/malina/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/apelsini/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/limoni/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/kivi/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/grushi/>
- <http://www.desktopwallpapers.ru/food/banani/>
- <http://pedsovet.su/load/211-1-0-5308>

