

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 16  
г. Таганрога

# Питание и здоровье

классный час,  
6 - 9 классы

Автор: Лаврентьева Снежана Павловна,  
учитель химии и биологии

# Питание и здоровье



**Цель:** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

- Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
- Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.





*Здоровье – состояние полного  
физического, духовного и  
социального благополучия,  
а не только отсутствие болезни  
или физических дефектов.*



**ПИТАНИЕ**

**И**

**ЗДОРОВЬЕ**

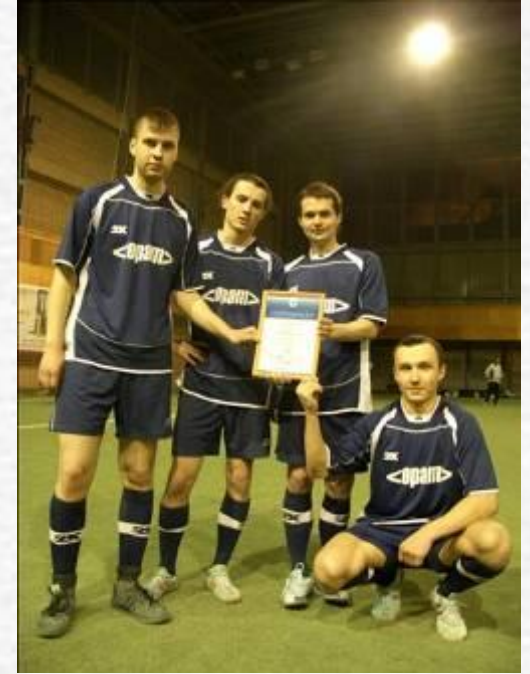
**КРУПНЫЕ  
И  
КРЕПКИЕ  
10 руб.**

**МЕЛКИЕ  
И  
ФИГУРНЫЕ  
10 руб.**

**РАЗНОКАЛИБЕР  
НЫЕ,  
ПЕРЕСОРТИЦА  
5 руб.**

**КРАСИВЫЕ,  
НО НЕ  
ПРОЧНЫЕ  
3 руб.**











**Таблица 1. Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день**

Возраст (годы)	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		всего	Животного происхождения	всего	Животного происхождения	
7-10	2300	79	47	79	16	315
11-13, мальчики	2700	93	56	93	19	370
11-13, девочки	2450	85	51	85	17	340
14-17, юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17, девушки	2600	90	54	90	18	360

**Вспомните, ещё в начальной школе вам говорили, что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Рассмотрите рисунки продуктов, которые содержат белки, жиры и углеводы.**



**Что ещё нужно учитывать при подборе продуктов?**

*Минеральные вещества и витамины*





**Как называется возраст  
14 – 16 лет?**

*Подростковый*



**Подумайте, что будет, если  
подросток не будет получать  
необходимые организму жиры,  
белки, углеводы, а также витамины  
и минеральные вещества?**

Полноценное  
горячее блюдо

Всухомятку

Лакомство

















**Можно ли кормить младенца пельменями, а пятиклассника одними булками? Почему?**

*Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной*





## Таблица 2. Режим питания школьника (1-я смена)



время	приём пищи	продукты	блюда
7.00	завтрак		
9.20	школьный завтрак		
14.30	обед		
18.00	ужин		











**Я знаю, как  
надо питаться,**

**Но ем так, как мне  
нравится**

**Ем то, что нужно,  
соблюдаю режим  
питания**

**«2»**

**«3»**

**«4»**

**«5»**

**Моё питание –  
здоровье  
моего  
организма**





**Спасибо  
за  
внимание**





# Список используемых источников

1. Журнал «Справочник классного руководителя», 2008.
2. CD «Химические вещества в пище и в повседневной жизни»
3. Картинки (автор и источник заимствования неизвестен)