

Государственное бюджетное  
специальное (коррекционное) образовательное  
учреждение для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья  
специальная (коррекционная)  
общеобразовательная  
школа – интернат № 31  
Невского района Санкт – Петербурга

## **Внеклассное занятие по ОБЖ в 7 классе.**

**Тема: «Выбираем правильное  
питание».**

Воспитатель: Рождественская К.Н.

2012г.

Человеку нужно есть:

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть!

**Нужно правильно питаться**

**С самых юных лет уметь!**



# Значение еды:

- Еда – источник энергии и «строительного материала» для организма.



# Значение еды:

- Еда – средство общения людей.



# Как правильно питаться?

- Питаться нужно регулярно  
– 4 – 5 раз в день.

Нельзя переедать.



# Как правильно питаться?

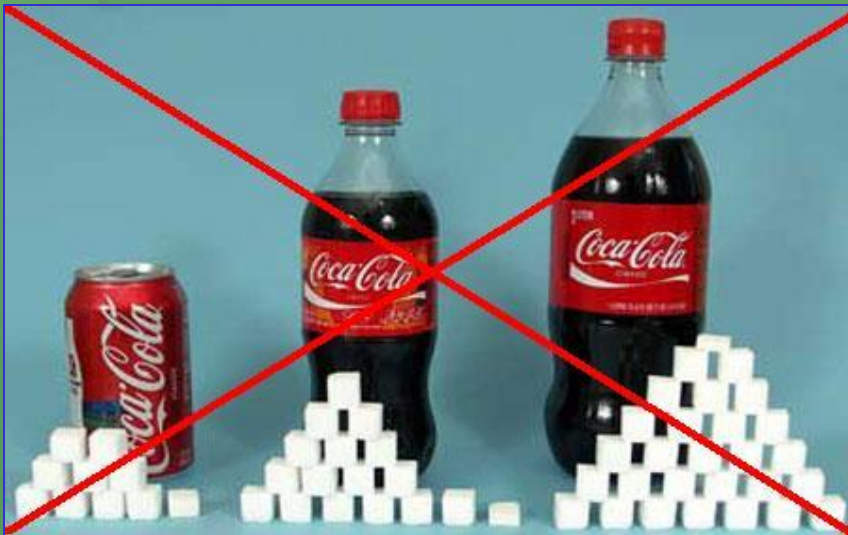
В течении дня  
нужно есть  
молочные, мясные,  
рыбные продукты,  
фрукты, овощи,  
хлеб, крупы.





# Как правильно питаться?

- Нельзя употреблять много сахара, сладостей, соли, газированных напитков.



# Как правильно питаться?

- Пища должна быть теплой.



Нельзя есть  
на ходу.





# Виды питания:

- Традиционное  
питание



# Виды питания:

## ■ Вегетарианство

- система питания, в которой исключается употребление в пищу продуктов животного происхождения.



# Виды питания:

## ■ Сыроедение –

система питания, в которой исключается употребление пищи, подвергшейся тепловой обработке (варке, жарке, копчению, запеканию, приготовлению на пару).



# Вред сыроедения:

- **Сильное похудение;**



- **Хроническая усталость, анемия.**





# Виды питания:

## ■ Фаст – фуд

*В переводе с английского*  
ФАСТ-ФУД – быстрая еда





# Любители фаст фуда:



# Виды питания:

- Различные диеты.

Соблюдать диету  
можно только с  
разрешения врача!



# Что выбрать?

Традиционное питание



Сыроедение



Фаст фуд





Мнение знатока



Мнение врача



# Правильное (традиционное) питание – залог здоровья!





Питайтесь правильно

и

будьте здоровы!

