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.

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.



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

Нельзя переедать.

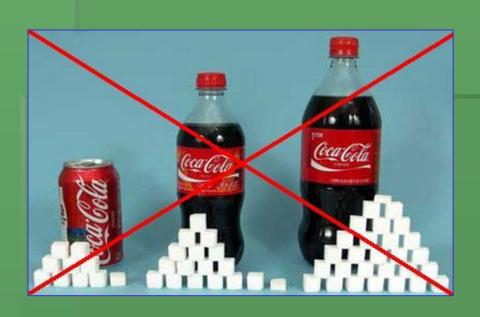


В течении дня нужно есть молочные, мясные, рыбные продукты, фрукты, овощи, хлеб, крупы.



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







Пища должна быть теплой.



Нельзя есть на ходу.





Традиционноепитание



Вегетарианство

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





- <u>Сыроедение –</u>

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





Вред сыроедения:

• Сильное похудение



 Хроническая усталость, анемия.

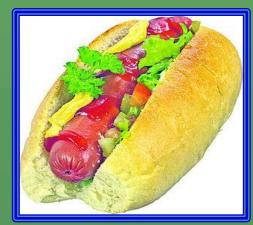


Фаст — фуд

В переводе с английского ФАСТ-ФУД – быстрая еда







Любители фаст фуда:







Различные диеты.

Соблюдать диету можно только с разрешения врача!



Что выбрать?

Градиционное питание

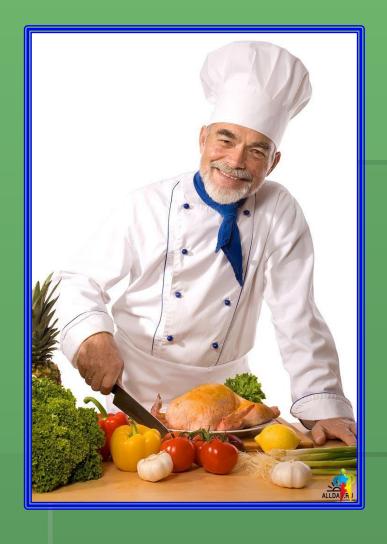


Сыроедение



Фаст фуд





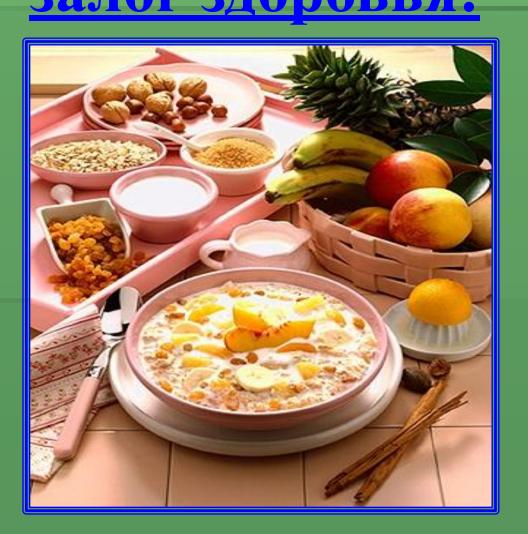


Мнение знатока



Мнение врача

Правильное (традиционное) питание — залог здоровья!



Питайтесь правильно

N

будьте здоровы!

