

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?

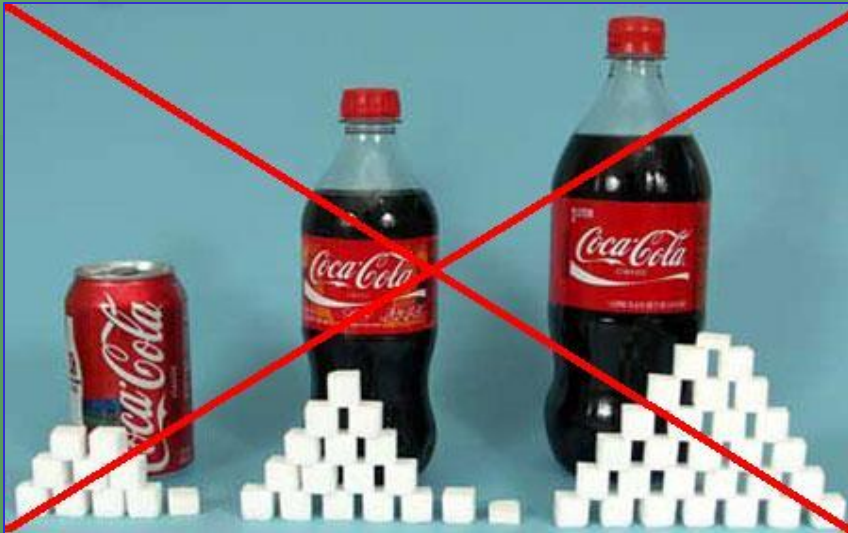
- Питаться нужно регулярно
– 4 – 5 раз в день.

Нельзя переедать.



Как правильно питаться?

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



Как правильно питаться?

- Пища должна быть теплой.



Нельзя есть
на ходу.



Виды питания:

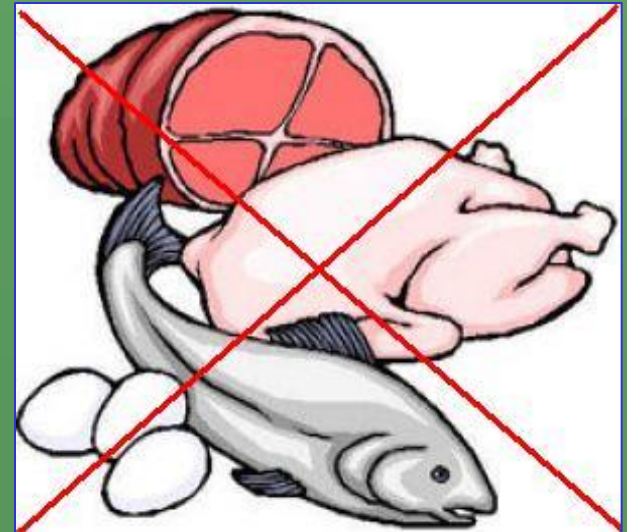
- Традиционное
питание



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!

