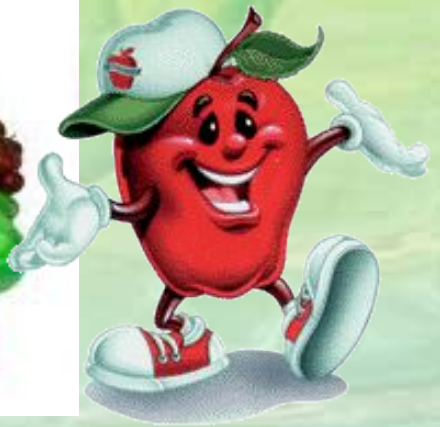
Классный час

Методическая разработка классного часа.
Разработчик: преп. Бобровского филиала «УКСАП» - Дёгтева Т.А.
2011г.

Надо питаться, чтобы жить, а не жить, чтобы питаться.



- Рациональное, т.е. разумное, питание является важнейшей составной частью здорового образа жизни: оно помогает сохранить здоровье и реализовать резерв долголетия организма.
- Уровень здоровья человека во многом определяется качеством питания.

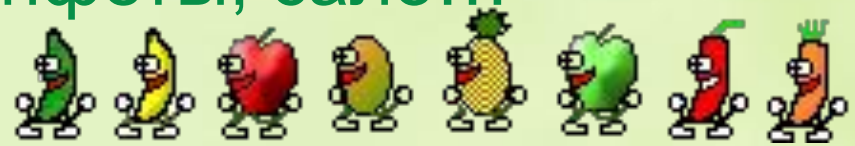
- Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения и др.

Ответьте на вопрос?

- Какие продукты полезны для здоровья, акакие продукты вредны для здоровья?

Полезные и неполезные продукты.

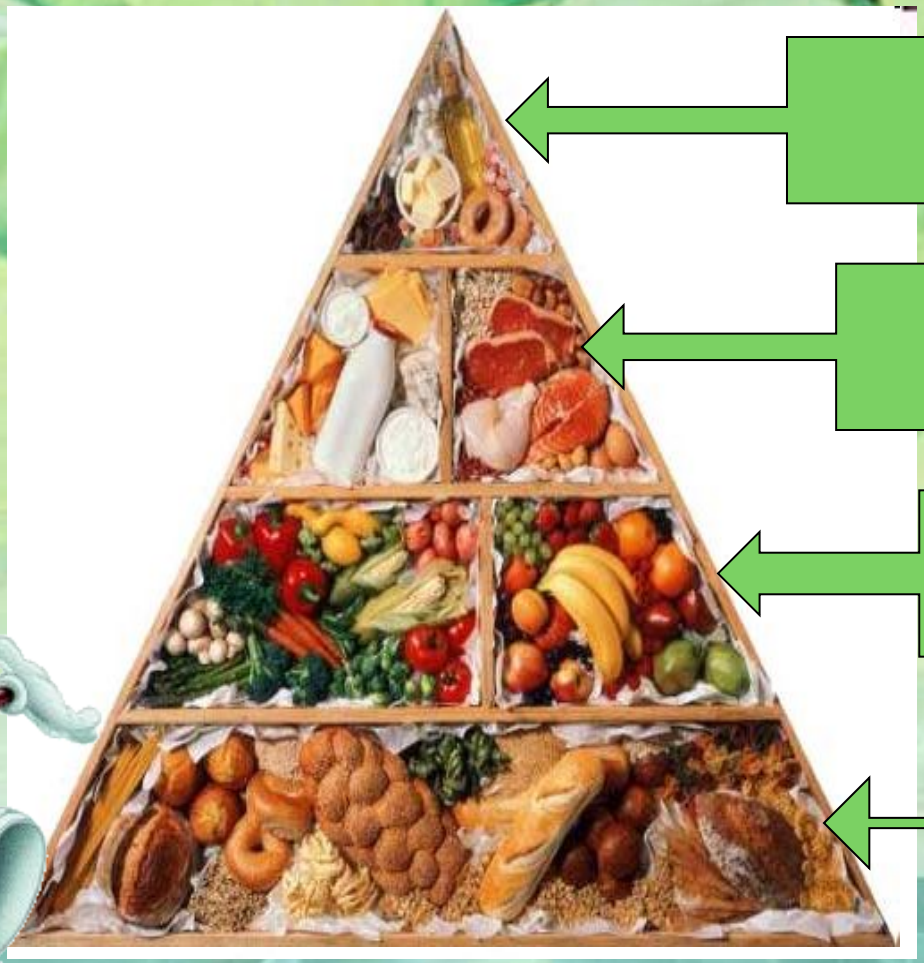
- Полезные продукты: Рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши…
- Неполезные продукты, которые ведут к ожирению и другим заболеваниям: Чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, “Сникерс”, шоколадные конфеты, сало…



- Питание человека должно быть умеренным по количеству и калорийности, по составу разнообразным и полноценным.
- Следует стремиться к тому, чтобы количество и калорийность пищи соответствовали энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

- Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30%- из жиров, одна треть которых должна быть твердыми или животного происхождения.
- Оставшиеся 50-55% должны приходится на углеводы, содержащиеся во фруктах, овощах, злаках, орехах.

Пищевая пирамида



ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ

Пищевая пирамида

Полезные советы

Полезные советы:

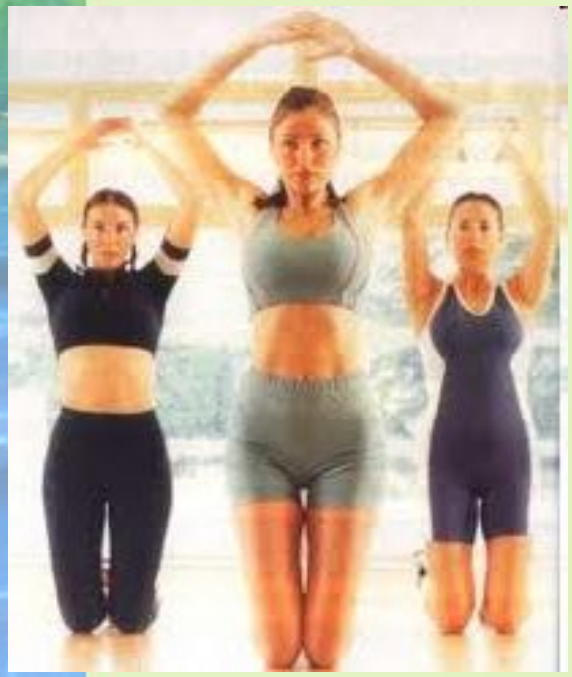
- Овощи не должны подвергаться длительной кулинарной обработке, так как при этом разрушаются витамины, содержащиеся в продуктах.
- Здоровая диета- это ограничение в жирах и соли, значительное увеличение доли фруктов, овощей, круп, изделий из муки грубого помола.
- Источником полезного белка служат бобовые, нежирные молочные продукты, рыба и постное мясо.

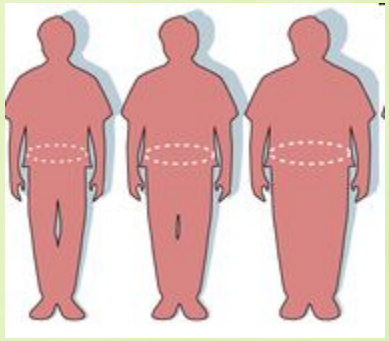
Рекомендации по правильному питанию

- 1. Ешьте разнообразную пищу

Рекомендации по правильному питанию

2. Поддерживайте идеальную массу тела. Уменьшите массу тела до идеальной





Рекомендации по правильному питанию

- 3. Избегайте употребления слишком большого количества жиров, насыщенных жиров и холестерина. Уменьшите количество энергии, получаемой из жиров (с 38% до30%)

Рекомендации по правильному питанию

- 4. Ешьте пищу с адекватным количеством крахмала и клетчатки. Увеличьте потребление нерафинированных углеводов (растительной клетчатки) (с 20% до 30%)

Рекомендации по правильному питанию

- 5. Избегайте слишком большого количества сахара. Уменьшите потребление рафинированных углеводов (сахар).

Рекомендации по правильному питанию

- 6. Избегайте слишком большого количества натрия. Уменьшите потребление соли

Рекомендации по правильному питанию

- 7. Пейте алкоголь в умеренных количествах. Алкоголь должен обеспечивать не более 4% полученной энергии. А ещё лучше вообще не пейте алкоголя, даже слабого!

Как правильно питаться?

- Ешьте только тогда, когда вы голодны.
- Ешьте только сидя.
- Ешьте медленно и тщательно пережёвывая пищу.
- Кладите пищу в рот малыми порциями.
- Ешьте только тогда, когда вы спокойны и расслаблены.
- Не принимайте пищу часто (нужно время, чтобы переварилась уже съеденная), интервал между приемами должен быть не менее 4-х часов.
- Принимайте не более четырех блюд за один прием пищи.
- Не пейте воду и напитки сразу после еды.
- Основной (наибольший по объему) прием пищи должен быть в обед.

Что съесть на завтрак

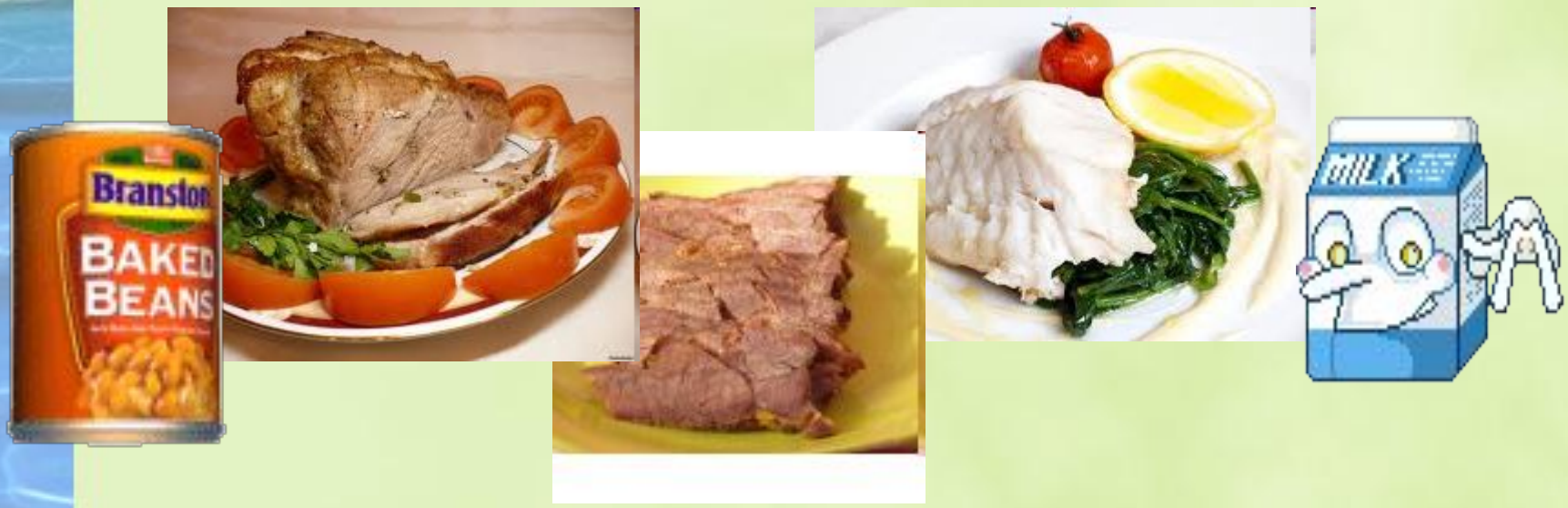
- Чашка мюслей с кусочками банана и стакан нежирного молока. Добавьте бутерброд из цельнозернового хлеба, намазанного вареньем.
- Чашка вареной овсянки с изюмом и проростками пшеницы. Стакан нежирного молока и кусочек цельнозернового хлеба. Нарезанный дольками помидор, посыпанный базиликом.
- Яблоко, вареное яйцо и кусочек хлеба, намазанный спредом.
- Салат из свежих фруктов с нежирным йогуртом.
- Тушеная фасоль с помидорами. Кусочек хлеба и стакан нежирного молока.

Чем перекусить в обед

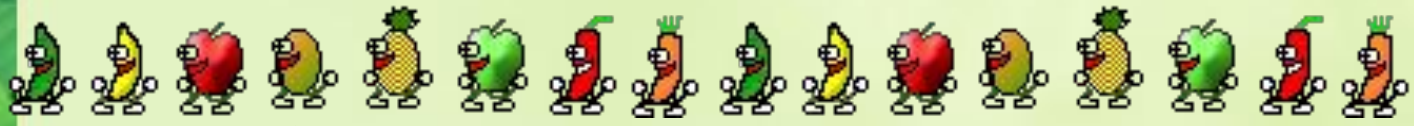
- Сэндвич с начинкой из индейки, курицы, тунца и листьями салата.
- Нежирный бульон с пирожком.
- Рис или паста (без жирных соусов).
- Свежие фрукты можно есть и до, и после обеда. Но от фруктов, содержащих большое количество углеводов, например бананов, лучше отказаться.

Чем лучше поужинать?

- Лучше есть белковую пищу: согласно последним исследованиям, это замедляет откладывание жиров в организме.



Подведём итог!

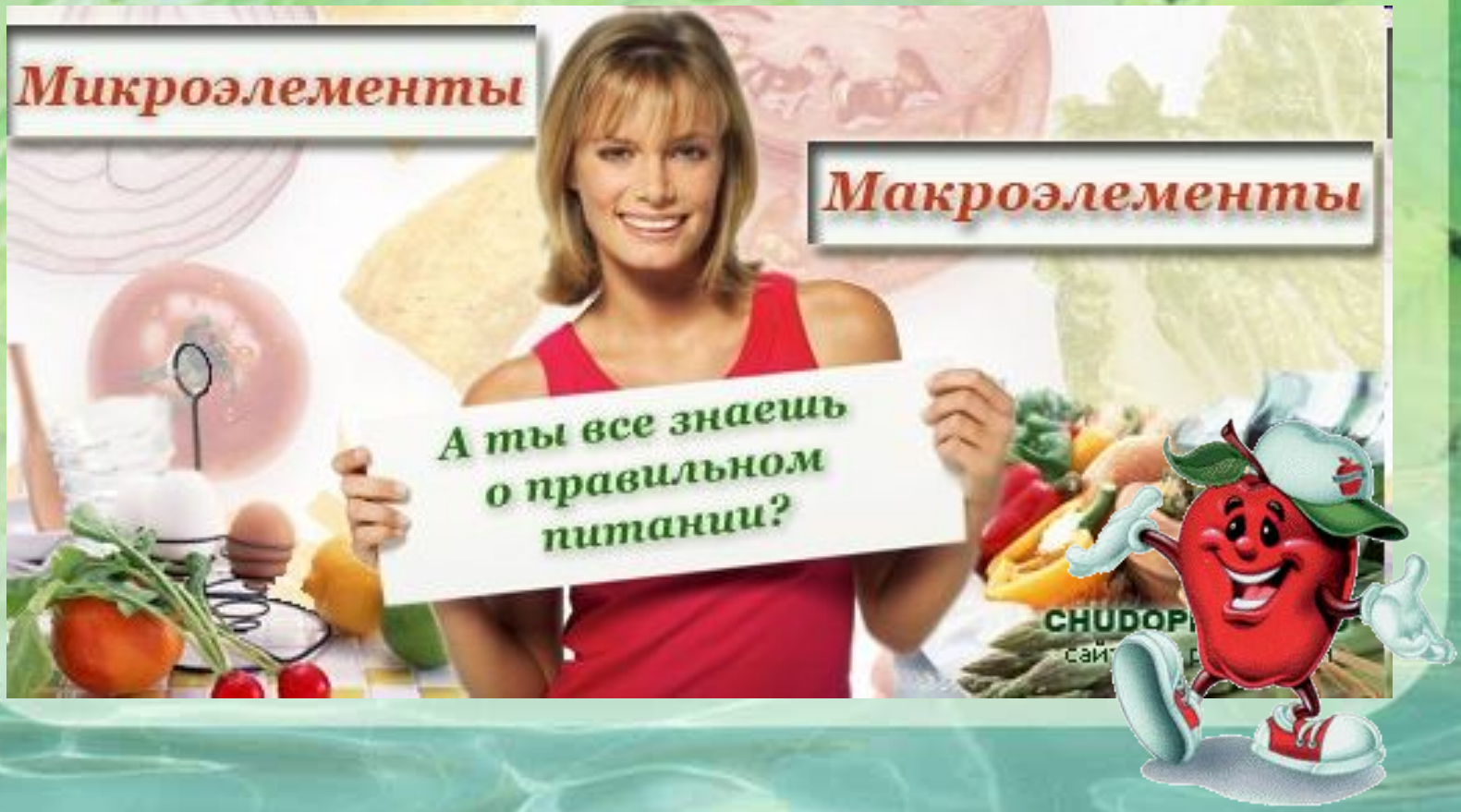


Чтобы сохранить здоровье нужно:

- Не пропускать приемы пищи;
- Питаться небольшими порциями;
- Уменьшить потребление соли и сахара;
- Наслаждаться каждым кусочком пищи;
- Избавиться от депрессии и не есть в плохом настроении;
- Тщательно пережевывать пищу;
- Употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов.
- Не злоупотреблять алкоголем.
- Отказаться от перекусов на ходу.
- Заниматься спортом;

Фрукты и овощи источник витаминов!

Только полноценное питание снабдит ваш организм всем необходимым!



Меньше жиров, сахара, соли – больше натуральных овощей и фруктов!

Интернет-ресурсы:

- http://festival.1september.ru/articles/515727/
- http://crt-belovodie.ru/nutrition/index.html
- http://www.epochtimes.ru/content/view/30251/7/
- http://www.hdestate.net/
- http://www.chudopredki.ru/vse_dlya_zhenshin/zdorovoe_pitanie/

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!