

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, а какие 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...



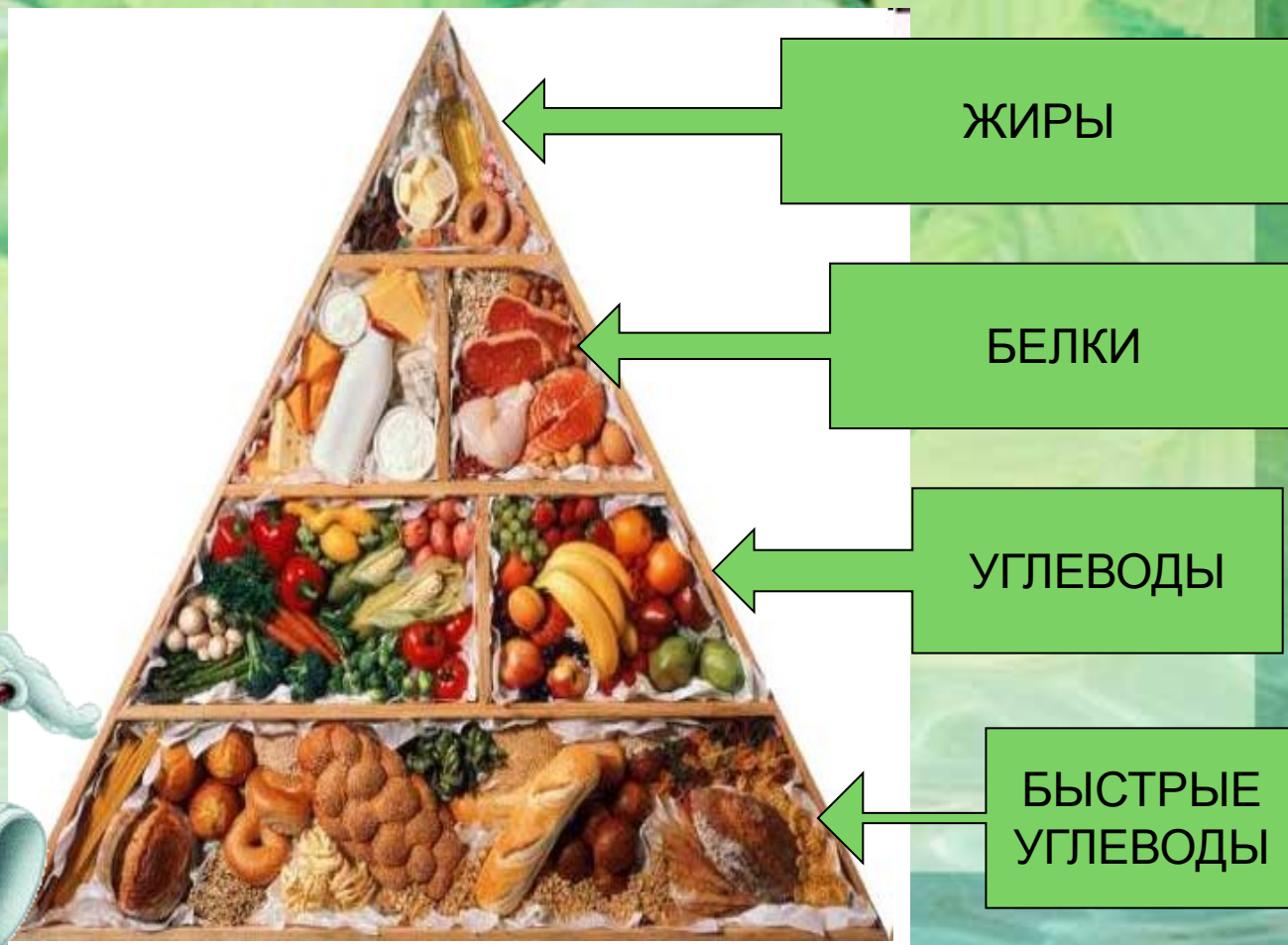
- Питание человека должно быть умеренным по количеству и калорийности, по составу разнообразным и полноценным.
- Следует стремиться к тому, чтобы количество и калорийность пищи соответствовали энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.



- 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 приходиться на углеводы, содержащиеся во фруктах, овощах, злаках, орехах.



Пищевая пирамида



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.



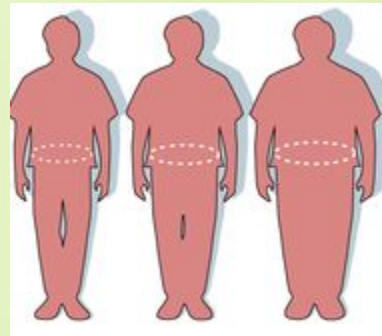
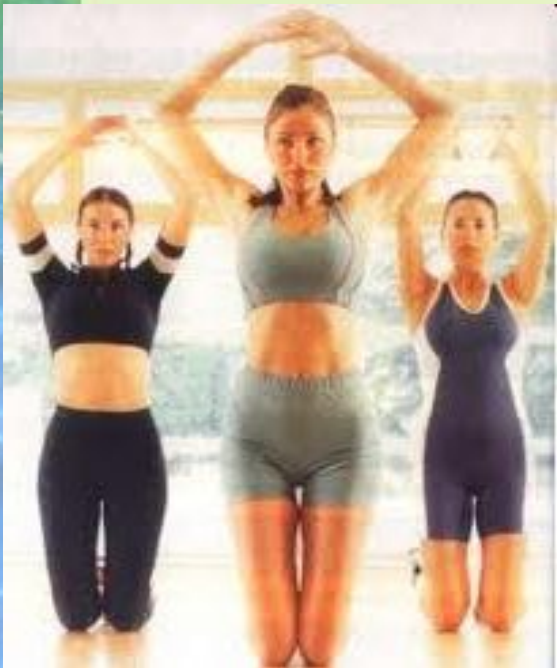
Рекомендации по правильному питанию

- 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% до 30%)



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!



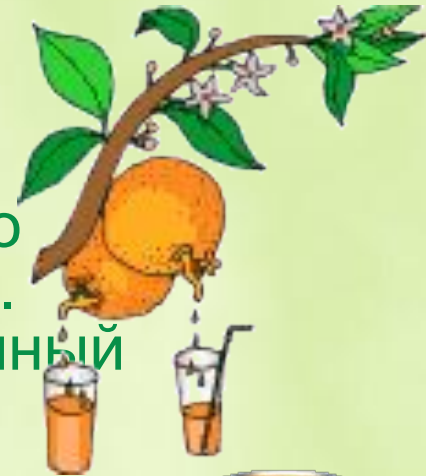
Как правильно питаться?

- 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!***

