

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16
г. Таганрога

Питание и здоровье

классный час,
6 - 9 классы

Автор: Лаврентьева Снежана Павловна,
учитель химии и биологии

Питание и здоровье



Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
- Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.



*Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.*



ПИТАНИЕ

И

ЗДОРОВЬЕ

**КРУПНЫЕ
И
КРЕПКИЕ
10 руб.**

**МЕЛКИЕ
И
ФИГУРНЫЕ
10 руб.**

**РАЗНОКАЛИБЕР
НЫЕ,
ПЕРЕСОРТИЦА
5 руб.**

**КРАСИВЫЕ,
НО НЕ
ПРОЧНЫЕ
3 руб.**

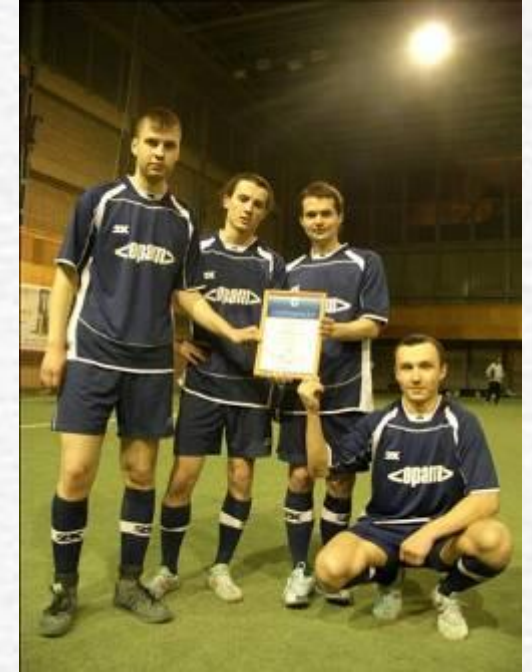




Таблица 1. Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день

| Возраст (годы) | Энергетическая ценность, Ккал | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г |
|-----------------|-------------------------------|----------|-------------------------|---------|-------------------------|-------------|
| | | всего | Животного происхождения | всего | Животного происхождения | |
| 7-10 | 2300 | 79 | 47 | 79 | 16 | 315 |
| 11-13, мальчики | 2700 | 93 | 56 | 93 | 19 | 370 |
| 11-13, девочки | 2450 | 85 | 51 | 85 | 17 | 340 |
| 14-17, юноши | 2900 | 100 | 60 | 100 | 20 | 400 |
| 14-17, девушки | 2600 | 90 | 54 | 90 | 18 | 360 |

Вспомните, ещё в начальной школе вам говорили, что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Рассмотрите рисунки продуктов, которые содержат белки, жиры и углеводы.



Что ещё нужно учитывать при подборе продуктов?

Минеральные вещества и витамины



**Как называется возраст
14 – 16 лет?**

Подростковый



**Подумайте, что будет, если
подросток не будет получать
необходимые организму жиры,
белки, углеводы, а также витамины
и минеральные вещества?**

Полноценное
горячее блюдо

Всухомятку

Лакомство











**Можно ли кормить младенца
пельменями, а пятиклассника
одними булками? Почему?**

*Нет, еда должна соответствовать
возрасту и быть разнообразной*



Таблица 2. Режим питания школьника (1-я смена)



| время | приём пищи | продукты | блюда |
|-------|------------------|----------|-------|
| 7.00 | завтрак | | |
| 9.20 | школьный завтрак | | |
| 14.30 | обед | | |
| 18.00 | ужин | | |







**Я знаю, как
надо питаться,**

**Но ем так, как мне
нравится**

**Ем то, что нужно,
соблюдаю режим
питания**

«2»

«3»

«4»

«5»

**Моё питание –
здоровье
моего
организма**



**Спасибо
за
внимание**



Список используемых источников

1. Журнал «Справочник классного руководителя», 2008.
2. CD «Химические вещества в пище и в повседневной жизни»
3. Картинки (автор и источник заимствования неизвестен)