

ДОБРОЕ



УТРО!

«Правильно ли ты питаешься?»





Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

КЛЮЧ ТЕСТА:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 баллов - хороший режим и качество
питания.

Классный час

«РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

**САЛЬНИКОВА СВЕТЛАНА
АЛЕКСАНДРОВНА
И УЧЕНИКИ 9 «Д» КЛАССА**



- 1. Относящийся к разуму.**
- 2. Разумно обоснованный, целесообразный.**

«Питание».

- 1. Пища, характер и качество пищи**
- 2. Это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организм пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, роста и развития организма.**

Принципы питания

1. Баланс энергии



2. Разнообразие пищевых веществ



3. Режим питания



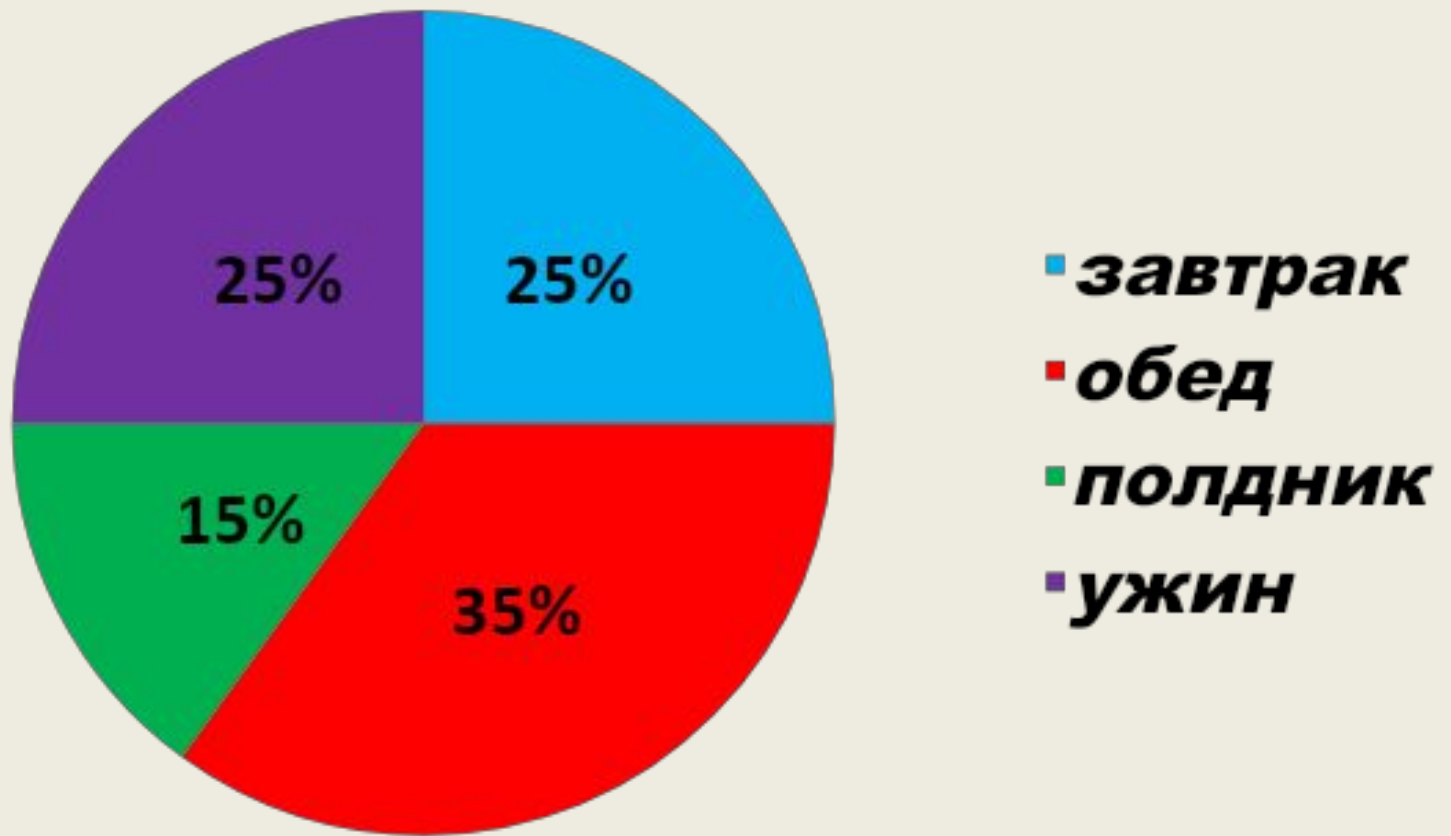
Суточная потребность в энергии

Возрастная группа	Энергия, кал
Дети:	
7 - 10 лет	2400
11 - 13 лет	2850
14 - 17 лет	2800 - 3000
Женщины	2200 - 2400
Мужчины	2500 - 2700

Меню школьного завтрака

1.	Салат из свежей капусты	30г	4,5 кал
2.	Колбаса варёная	50г	150,5 кал
3.	Пюре картофельное	150г	124,5 кал
4.	Чай с сахаром (20г)	1 стакан	74,8 кал
5.	Хлеб ржаной	30г	70 кал
6.	Булочка (сдоба)	100г	288 кал
Итого			712,3 кал

Распределение калорийности в течение суток



Потребность в пищевых веществах

- 80-100 г белков
- 80-100 г жиров
- 400-500 г углеводов
- **Б:Ж:У=1:1:4**
- 0,2 г витаминов
- 20 г минеральных солей



Режим питания:

- ✓ Прием пищи в одно и то же время.
- ✓ 4-5 разовое питание.
- ✓ Интервалы в приеме пищи не менее 3-5 часов.
- ✓ Между ужином и началом сна 3-4 часа.



Режим питания:

✓ *Разнообразное питание.*



Продолжи фразу:

Мое здоровье зависит

от

***Человек есть то, что он ест. Я
понимаю это выражение так...***

***Если я буду правильно
питаться...***

Будьте здоровы!
Становитесь здоровыми!
Оставайтесь здоровыми!



Счастье в Твоей Жизни!

ПРАВИЛЬНОЕ питание
на Каждый День

Позвольте **СЕБЕ** стать
немного лучше

