

# Классный час

## «Пирамида здорового питания»



Учитель высшей категории:  
**В.В.Ворошилова**

**2016г.**

***Здравствуйте, друзья!***

***Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах «звёздочки», всё тело вялое.***

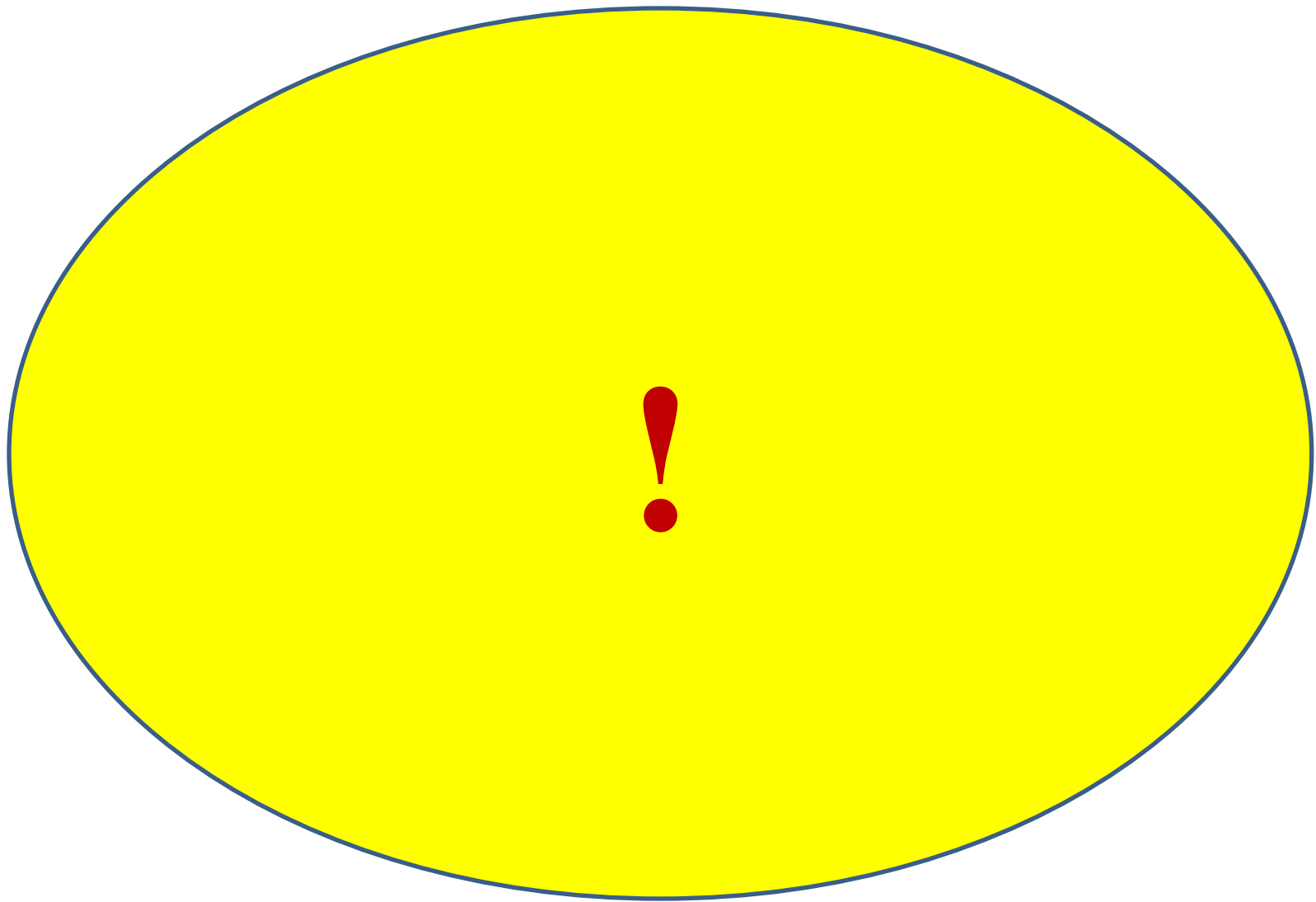
***Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.***

***Я составил меню на обед: торт с***

***, варенье и пепси-кола. Это  
Наверное, я скоро буду здоров.***

***Ваш Карлсон***







# **Тема:** «Пирамида здорового питания»

**Цель:** привитие интереса к сохранению собственного здоровья через правильное питание

- Задачи.**
1. Познакомиться с правилами правильного питания
  2. Формировать привычку правильного питания
  3. Воспитывать культуру сохранения собственного здоровья



[rogalik.com](http://rogalik.com)



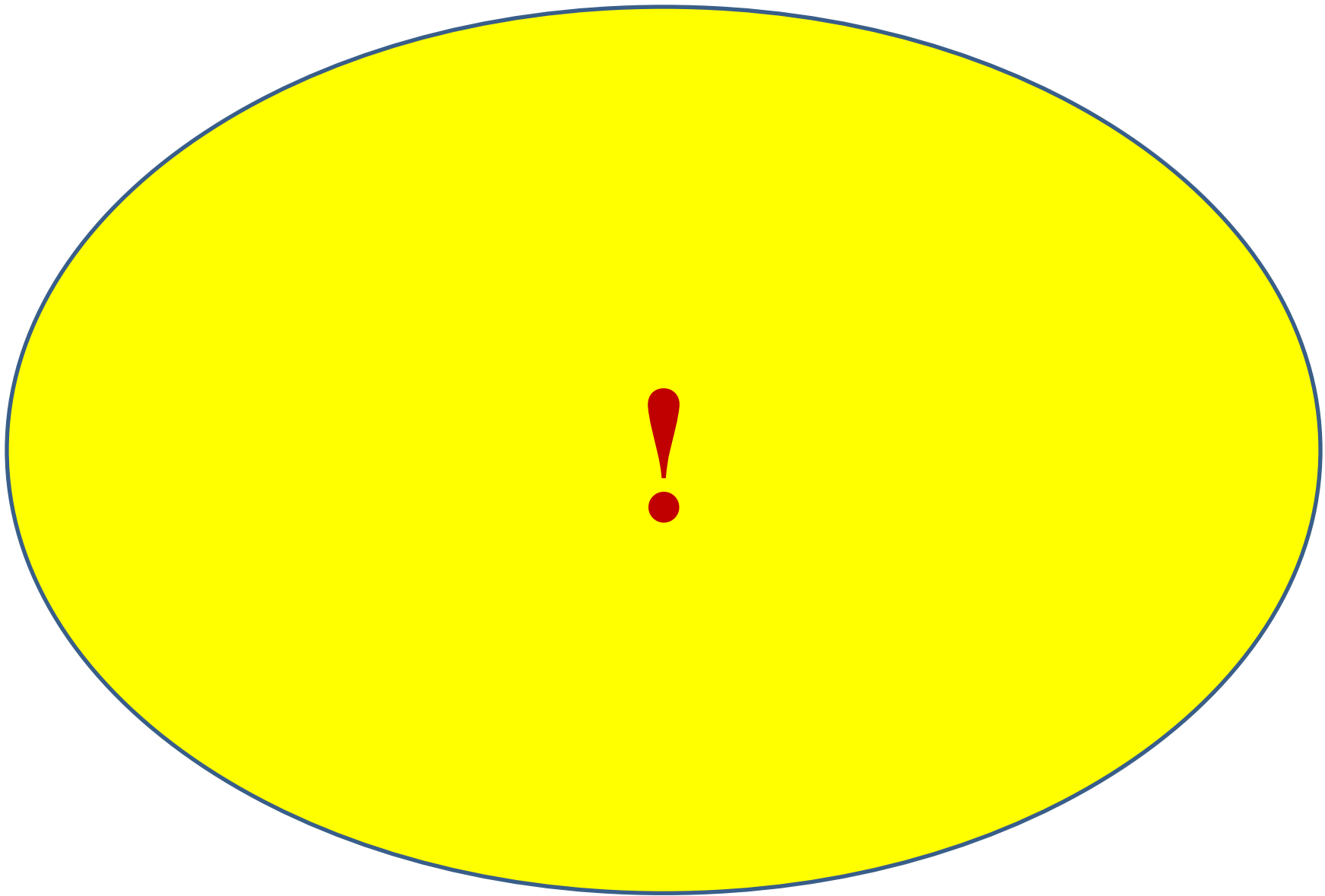
## Результаты теста «Как вы питаетесь?»

**19 – 22** балла набрали **4 человека**. У них отличный стол. Причин для беспокойства нет.

**14 -18** баллов - **11 учащихся**. Они умело находят золотую середину в выборе блюд.

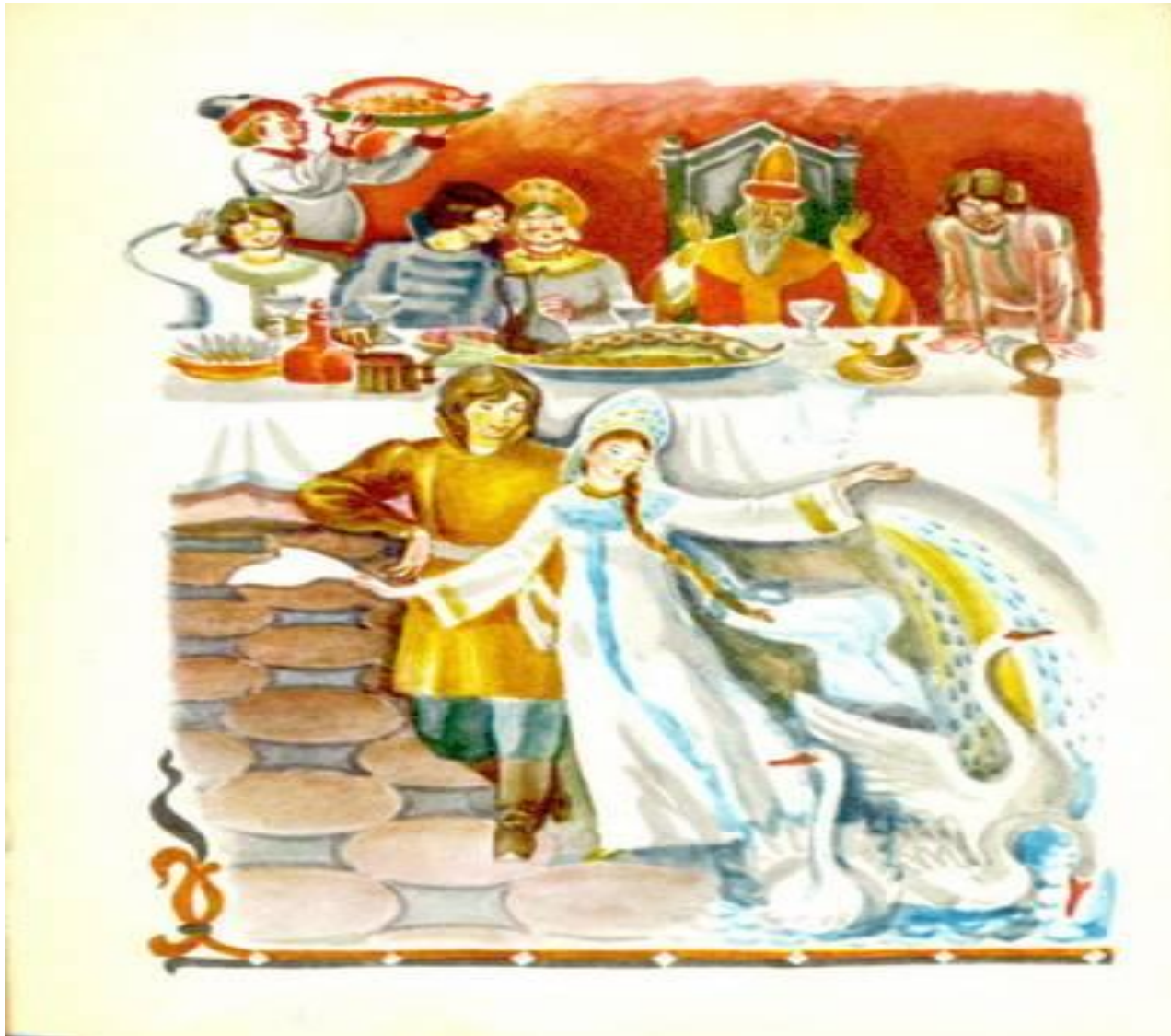
**10 – 13** баллов набрали **6 человек**. Им необходимо пересмотреть свое отношение к питанию.

**0 – 9** баллов – **2 ученика**. То, как они питаются, из рук вон плохо! Более того существует серьезная опасность для вашего здоровья. SOS!





# Правильное питание

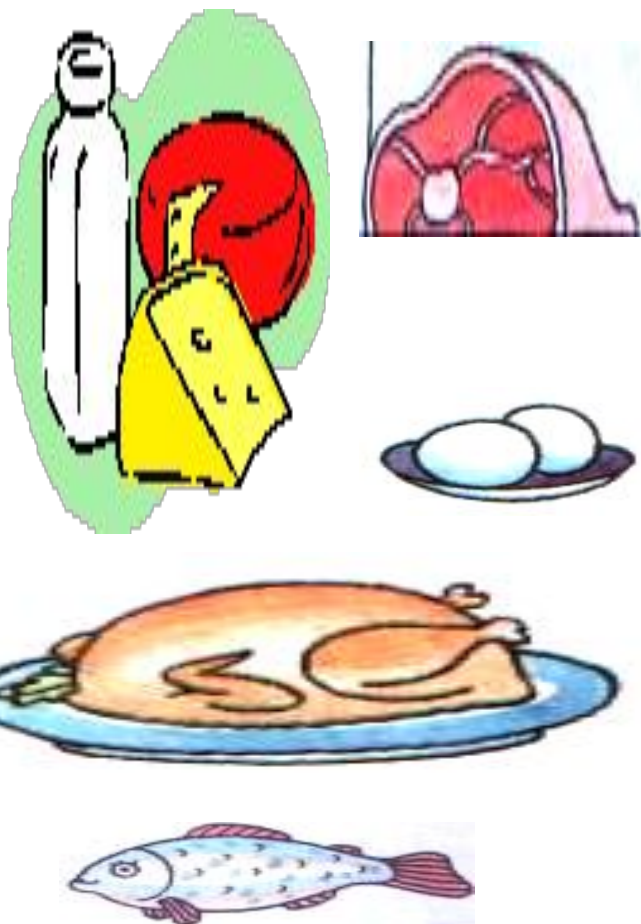


# Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день для детей 7 – 10 лет

Энергетическая ценность, ккал	Белки, граммы	Жиры, граммы	Углеводы, граммы
2300	79	79	315

# Разнообразное питание

белки



жиры



углеводы



- ❖ Свежеприготовленная пища;
- ❖ употребление хорошо усваиваемых продуктов;
- ❖ достаточное потребление воды;
- ❖ ограничение кофе, какао, крепкого чая, шоколада;
- ❖ исключение сильно солёной и острой пищи;
- ❖ исключение газированных, алкогольных напитков, чупа-чупсов;
- ❖ соблюдение режима питания



# Примерное меню

## 08.00ч –Завтрак

Овощной салат

Каша/Творог со сметаной

Хлеб

Яйцо вареное

Горячий напиток(молоко, чай, кофе с молоком, какао на молоке)



## 11.30 Питьевой режим

Натуральный сок

## 12.00 Обед

Овощной салат

Суп

Мясное или рыбное блюдо с гарниром

Хлеб

Сладкий напиток(компот, морс, сок)



## 16.00 Полдник

Сок натуральный

Фрукт

Печенье/булочка

## 18.00 Ужин

Каша/овощная запеканки/творожная запеканка

Хлеб

Молоко/кисель/кефир

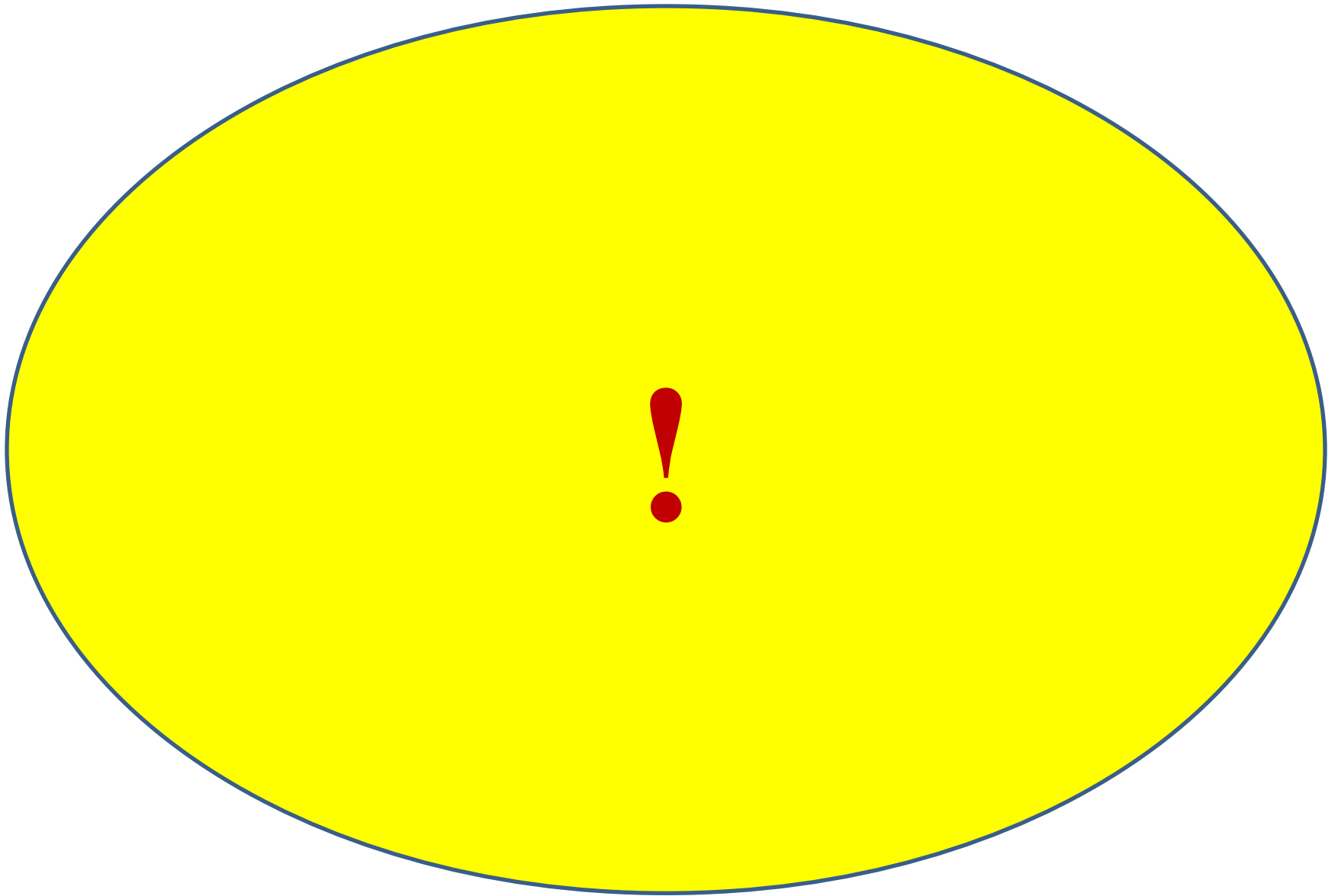




*Соблюдение  
гигиенических навыков*









# Пирамида здорового питания

*Гречневая каша – матушка  
наша, хлебец - кормилец*



# Пирамида здорового питания



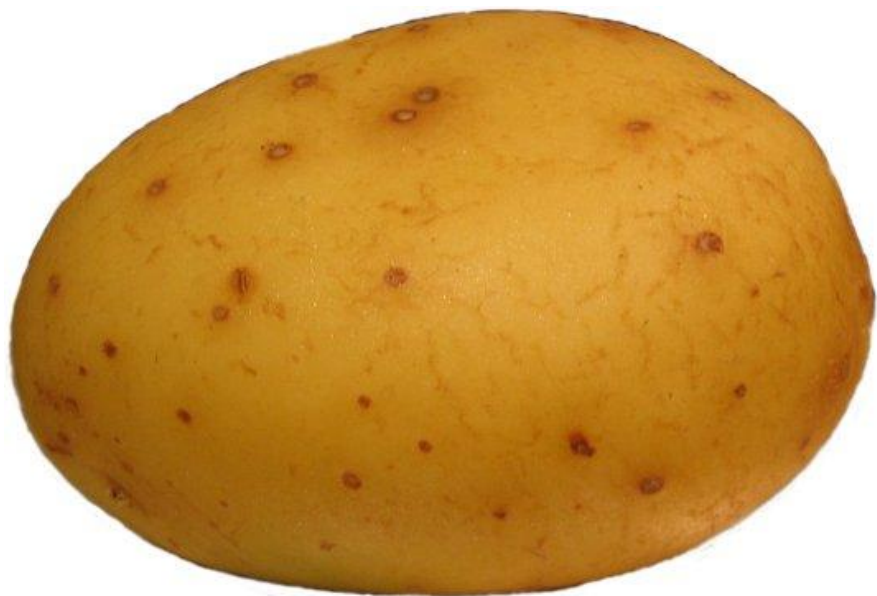
# Пирамида здорового питания



# Пирамида здорового питания







***В день по яблоку –  
и врач не нужен.***



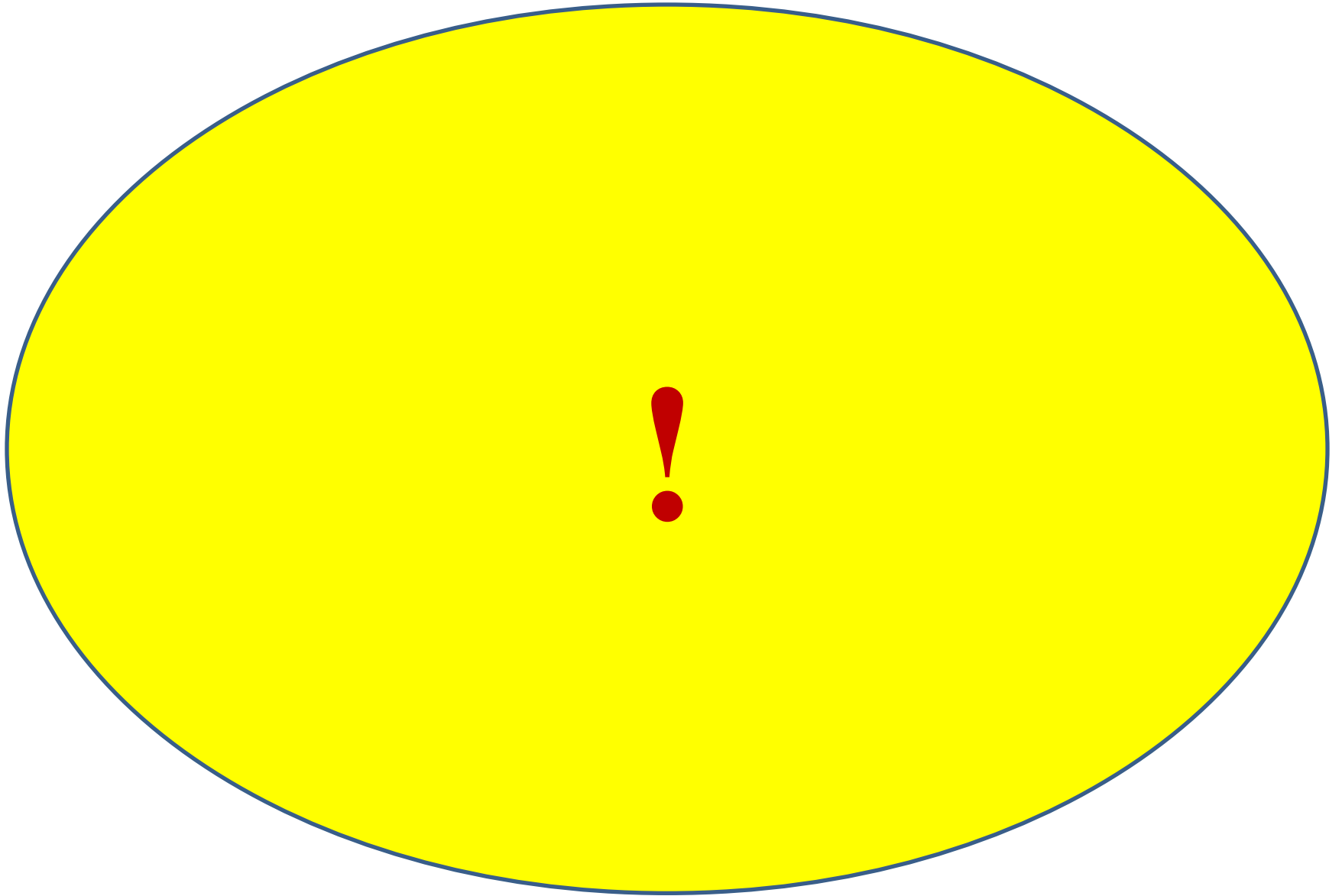
**Всё понял о здоровом питании**



**Не всё понял о здоровом  
питании**



**Многое не понял о здоровом  
питании**







# Принципы здорового питания:

- разнообразие;
- умеренность;
- свежеприготовленная пища;
- употребление хорошо усваиваемых продуктов;
- достаточное потребление воды;
- соблюдение режима питания;
- ограничение кофе, какао, крепкого чая, шоколада, сладостей, соли;
- исключение газированных, алкогольных напитков;
- соблюдение гигиенических навыков

*Будьте*

*здоровы!*

