

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.

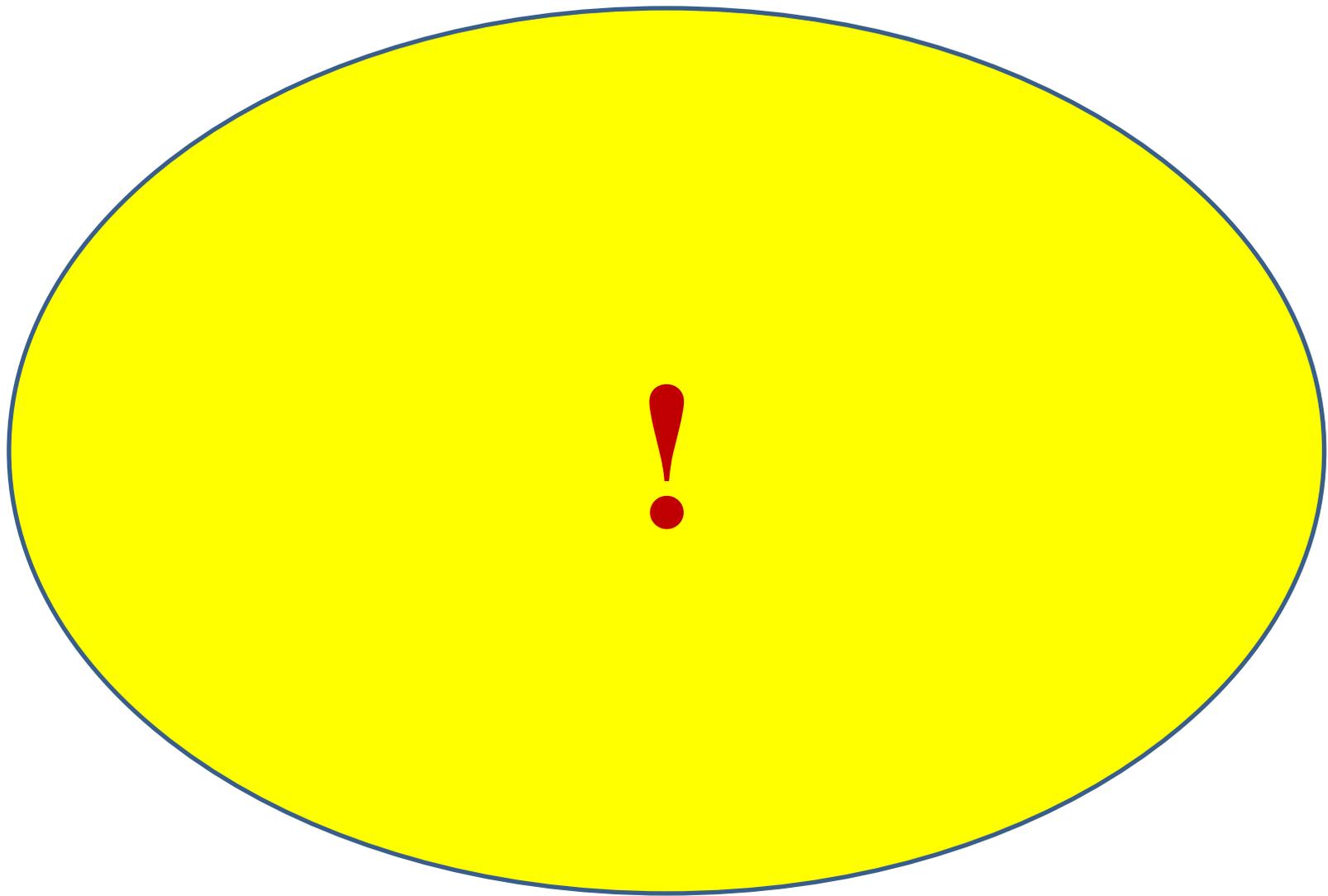
Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.

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



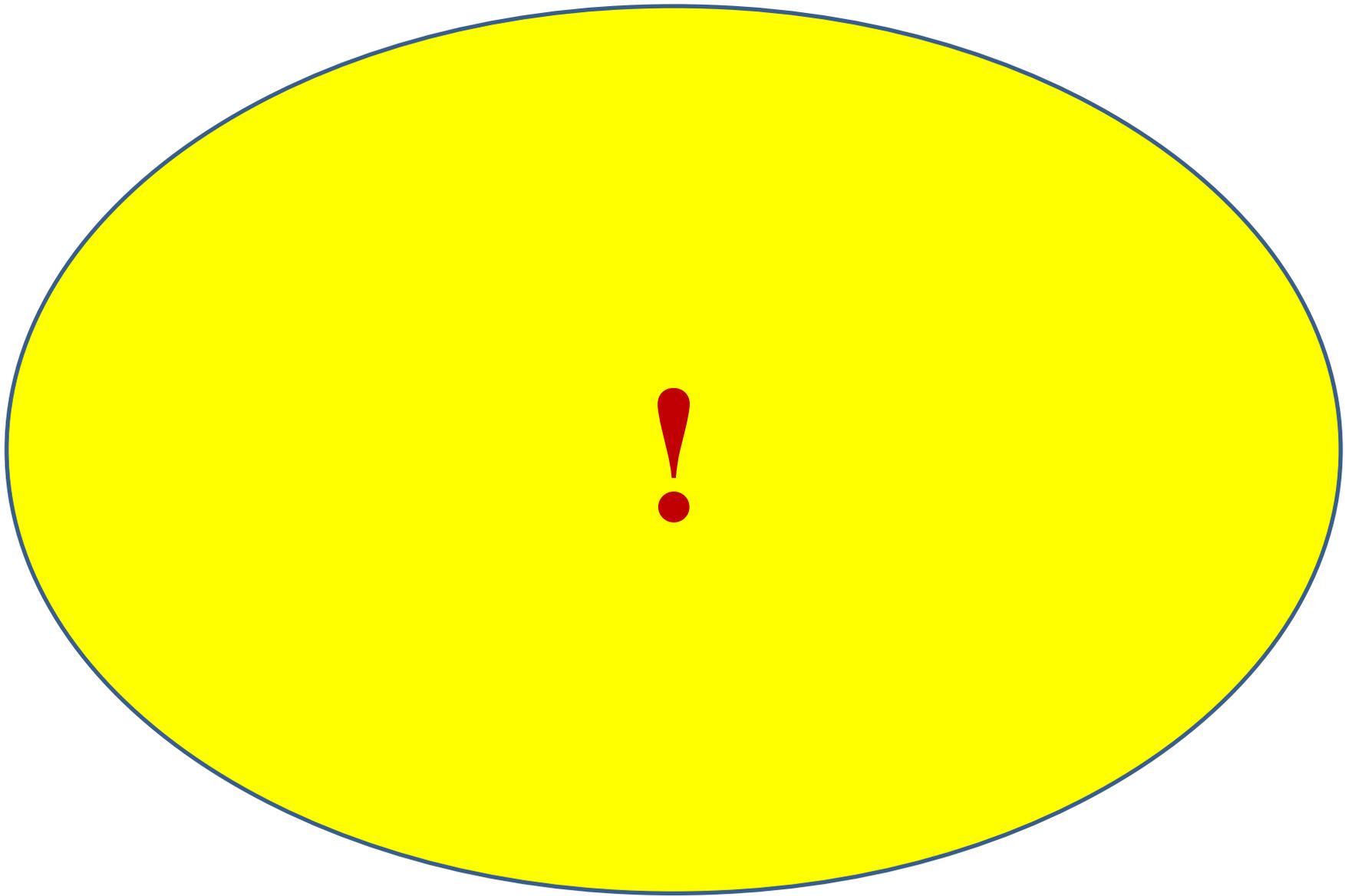
Результаты теста «Как вы питаетесь?»

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

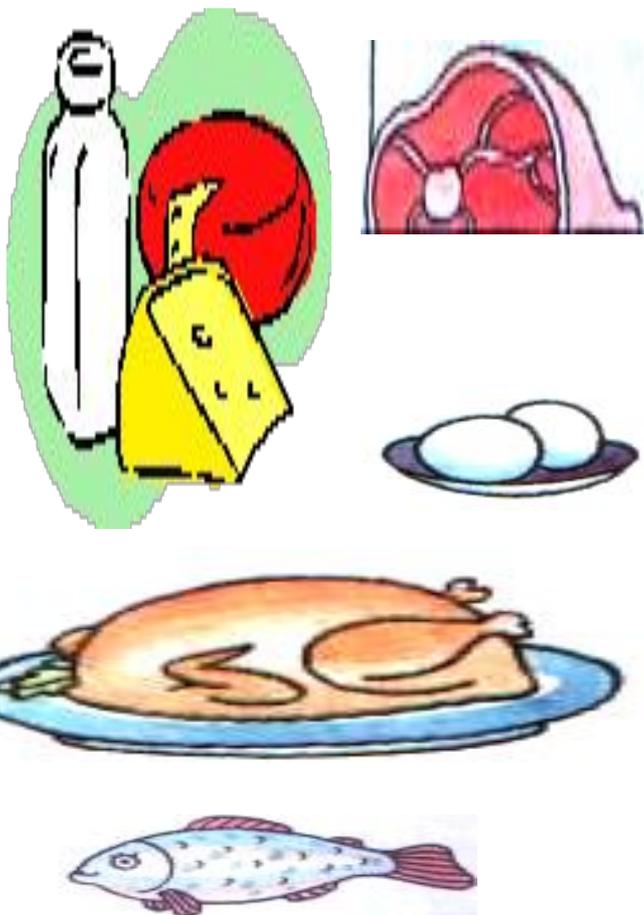


Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день для детей 7 – 10 лет

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

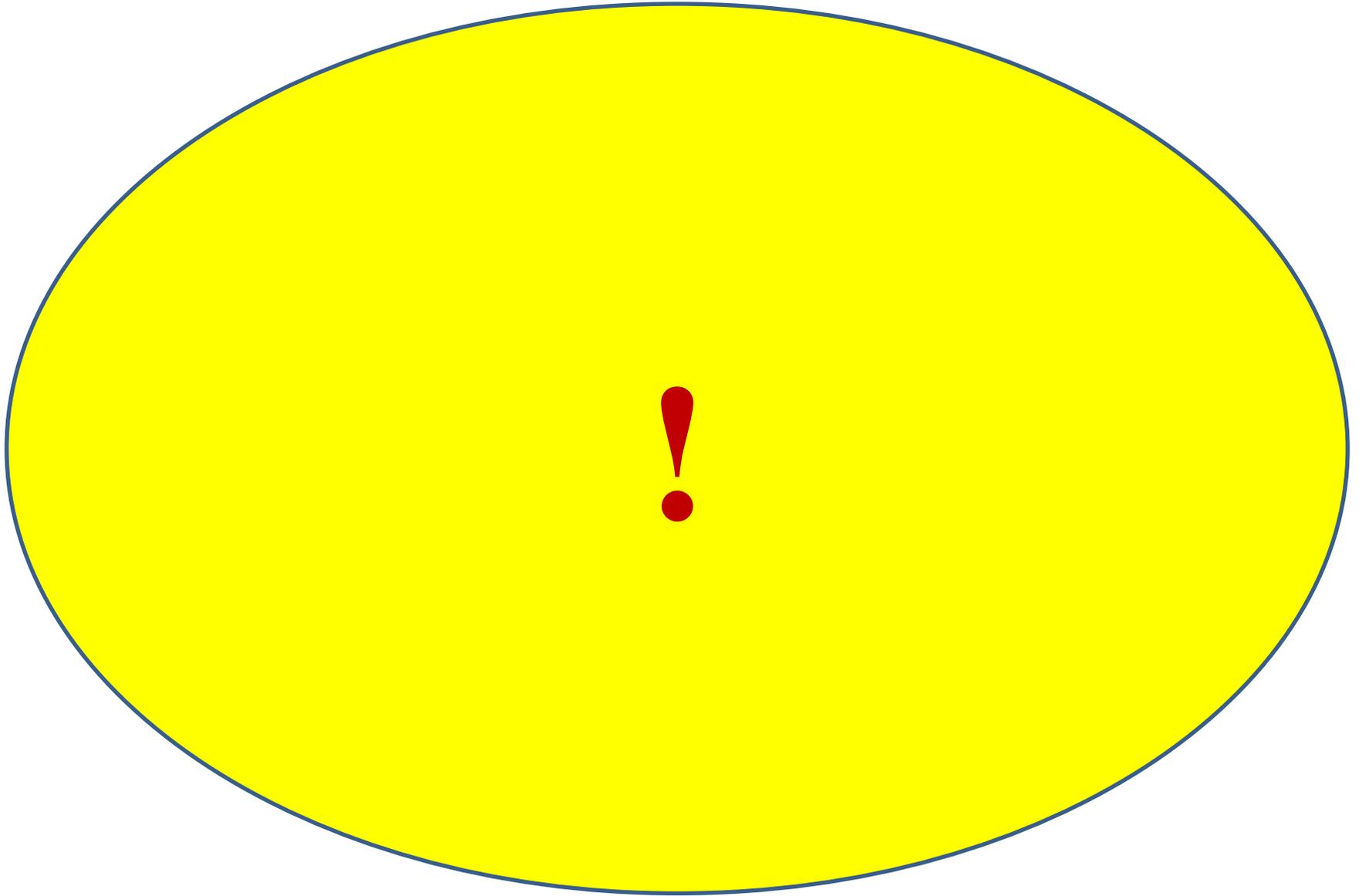
Молоко/кисель/кефир



*Соблюдение
гигиенических навыков*







Пирамида здорового питания

*Гречневая каша – матушка
наша, хлебец - кормилец*



Пирамида здорового питания

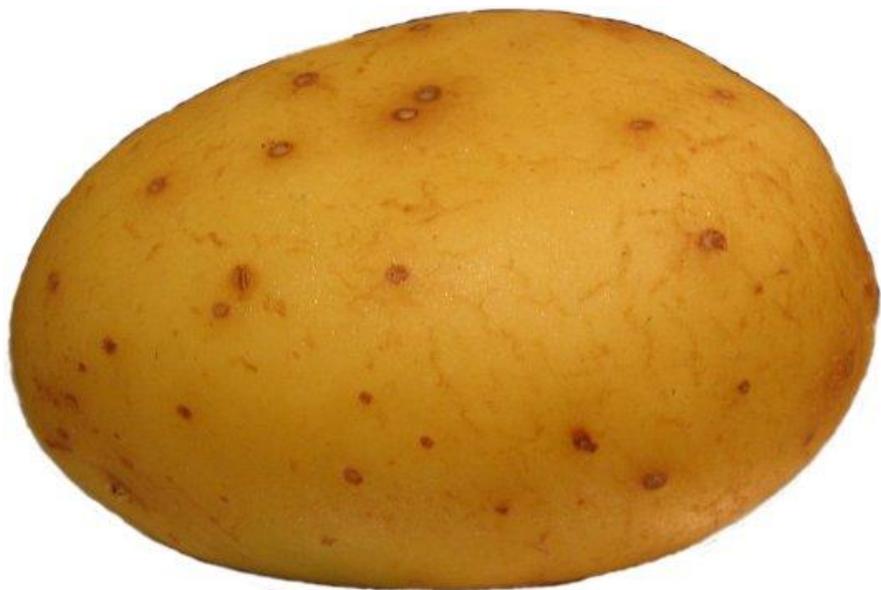


Пирамида здорового питания



Пирамида здорового питания





*В день по яблоку –
и врач не нужен.*



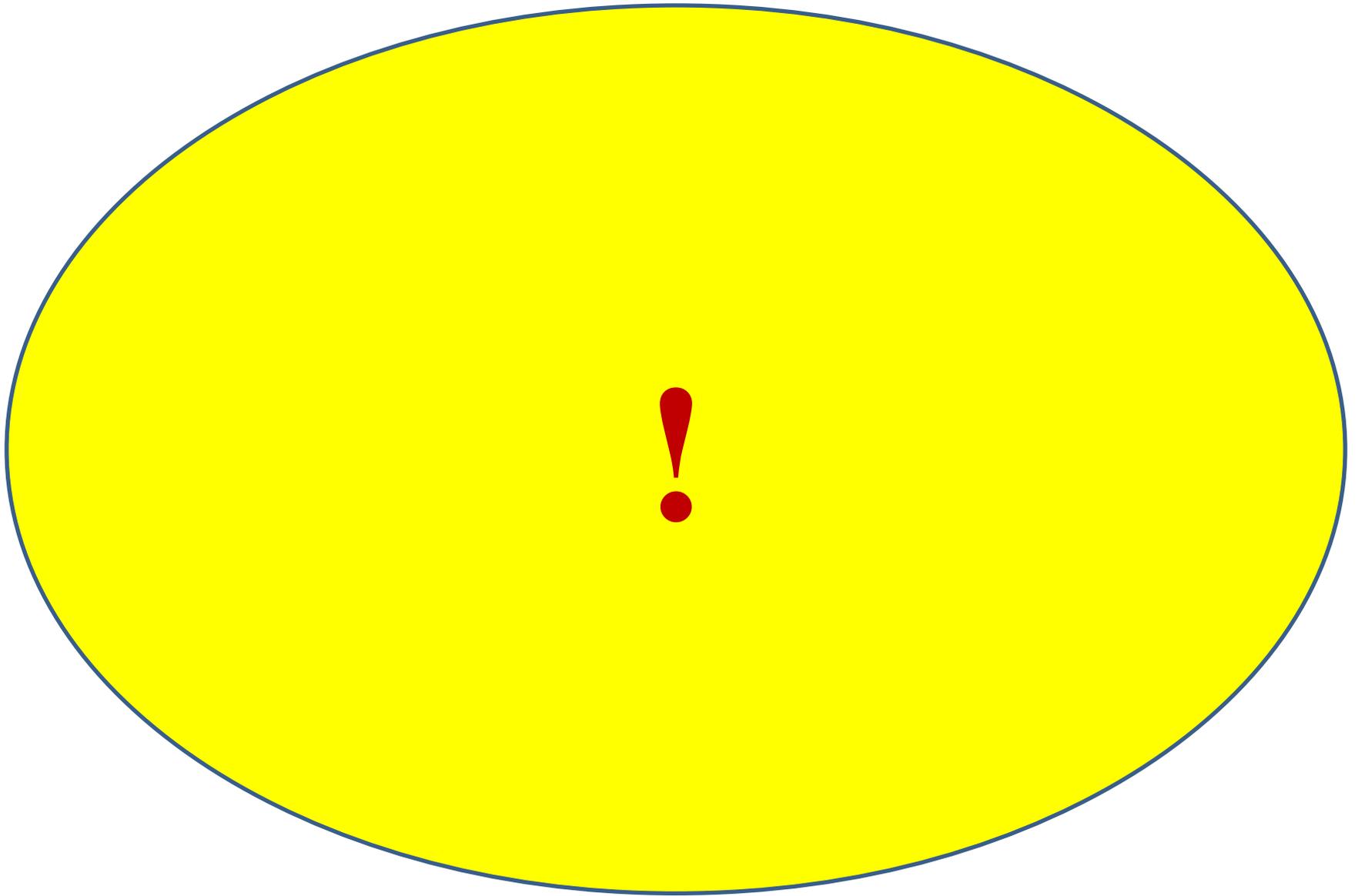
Всё понял о здоровом питании



**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!

