

МАС(к)ОУ «Ялуторовская специальная  
(коррекционная) общеобразовательная школа-  
интернат №6 для слепых и слабовидящих детей»

# **Классный час «Питание и здоровье»**

Автор: Хабарова Татьяна Петровна,  
Учитель технологии и СБО.

КРУПНЫЕ И  
КРЕПКИЕ  
10 руб.

МЕЛКИЕ  
И ФИГУРНЫЕ  
10 руб.

РАЗНОКАЛИ-  
БЕРНЫЕ,  
ПЕРЕСОРТИЦА  
5 руб.

КРАСИВЫЕ,  
НО НЕ  
ПРОЧНЫЕ  
3 руб.







- **Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**(Из Устава Всемирной организации здравоохранения).**







**Полноценное  
горячее  
блюдо**

**Всухомятку**

**Лакомство**







# Принципы рационального питания:

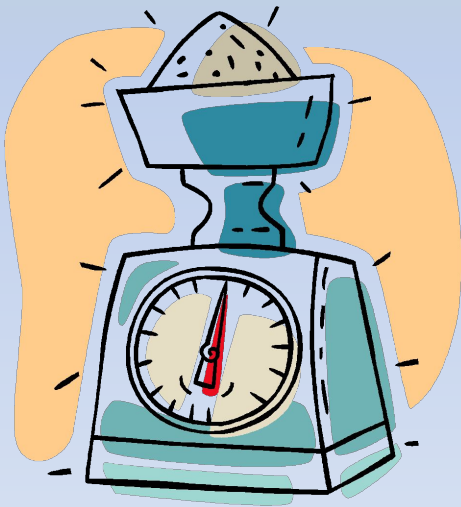
1. энергетическое равновесие;
2. сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;
3. режим питания

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.



# Принципы здорового питания

Умеренность



Режим питания



Разнообразие





## Питание должно быть:

- дробным (3-4 раза в сутки);
- регулярным (в одно и то же время);
- равномерным.
- Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2-3 ч до сна.



# 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





# Влияние питания на здоровье

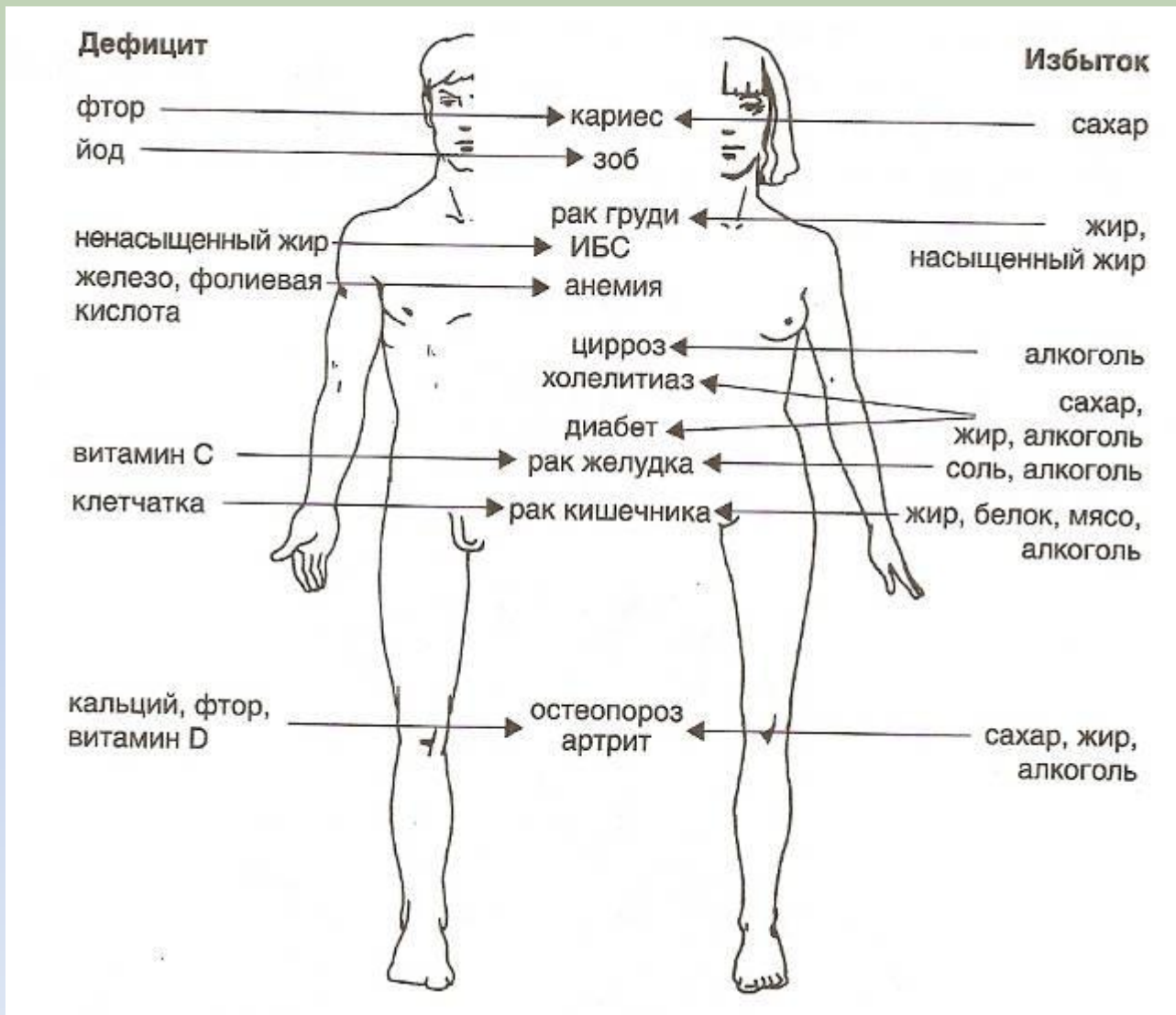
## ***Редкие приемы пищи:***

- возбуждают аппетит;
- угнетают функцию щитовидной железы;
- вызывают застой желчи.

## ***Избыток насыщенного жира способствует:***

- развитию злокачественных новообразований;
- повышению артериального давления;
- развитию атеросклероза;
- заболеваниям желчного пузыря.

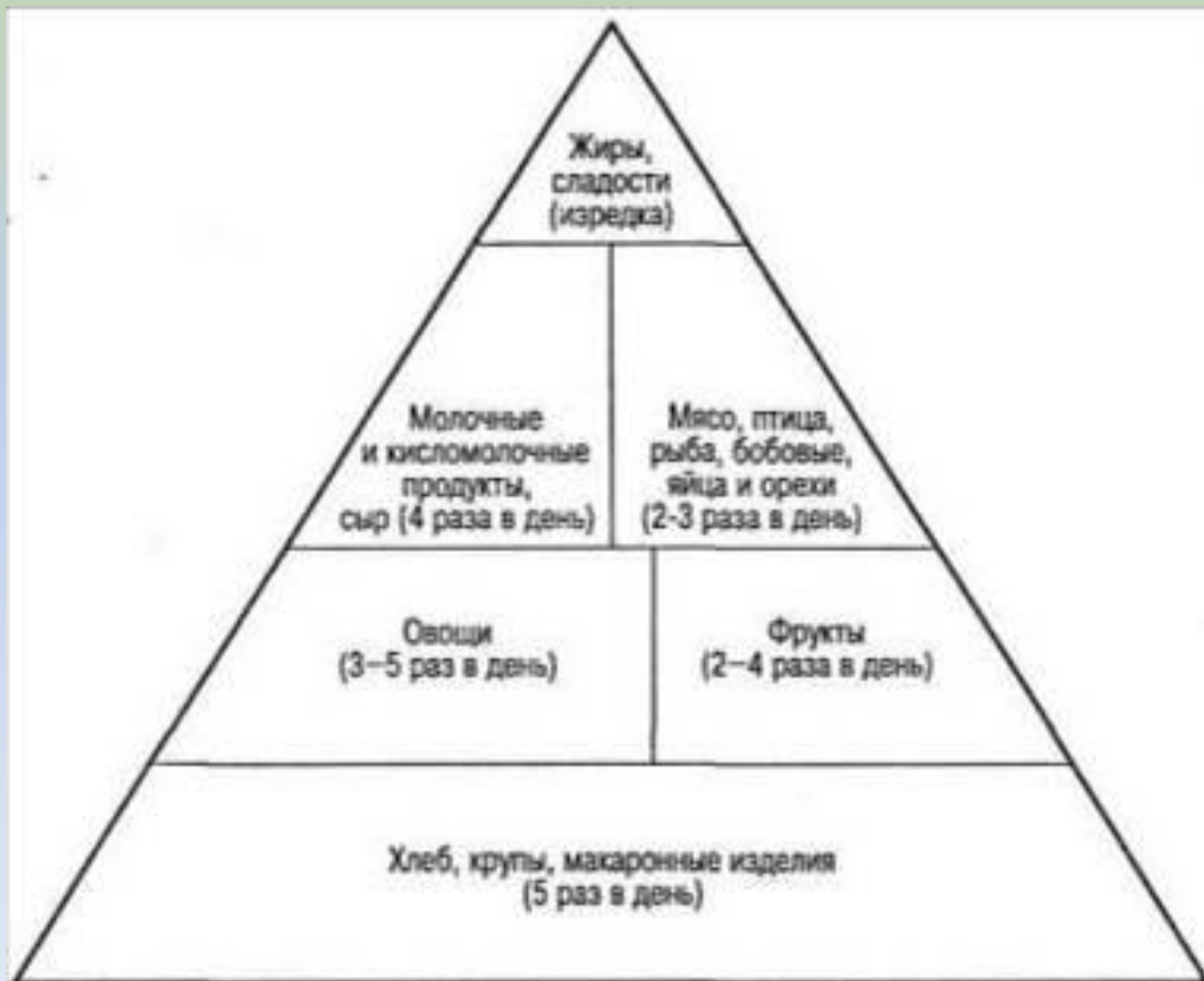
# Влияние питания на здоровье







# Модель здорового питания





**Я знаю, как надо питаться,**

**Но ем так, как мне  
нравится**

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

# Моё питание – здоровье моего организма

