

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:

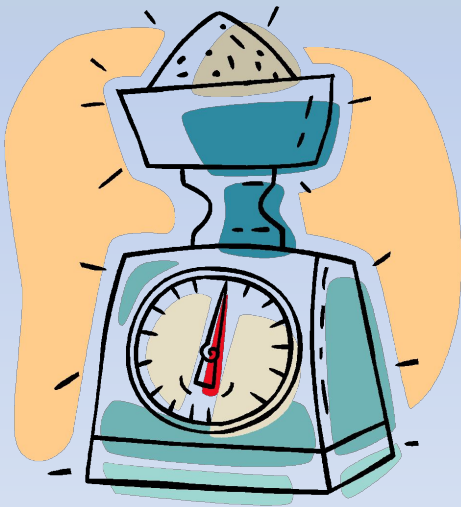
1. энергетическое равновесие;
2. сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;
3. режим питания

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

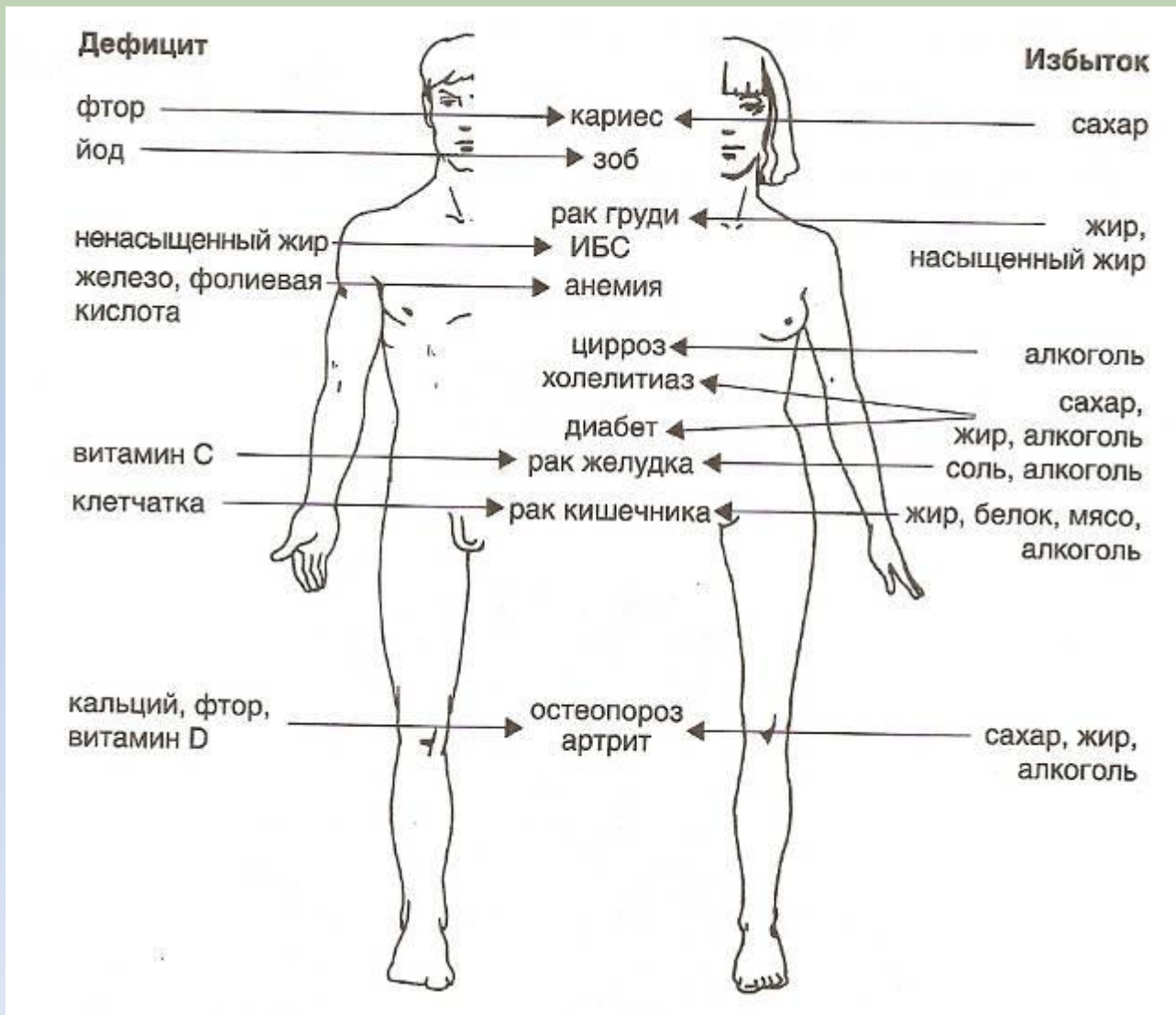
Редкие приемы пищи:

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

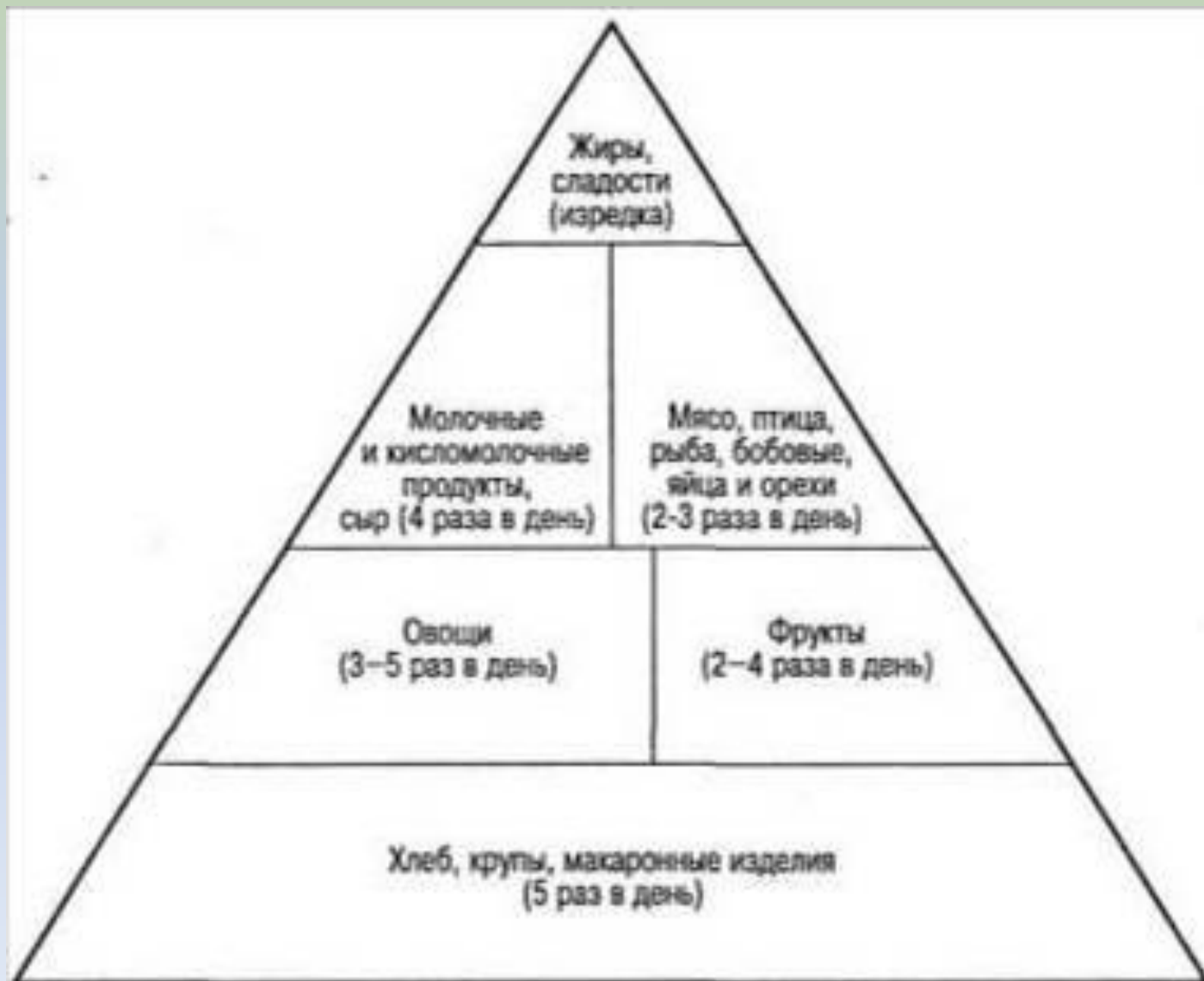
Избыток насыщенного жира способствует:

- 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

