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



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 потреоления жиров, белков и углеводов в день						
		Бе	лки, г	Ж	иры, г	
	Энергетичес					
Возраст (годы)	кая ценность,	рсего	Животного	рсего	Животного	Углеводы, г

происхожде

RNH

всего

происхожде

КИН

всего

Ккал

7-10

11-13,

мальчики

11-13,

девочки

14-17,

ЮНОШИ

14-17,

девушки

Влияние питания на здоровье

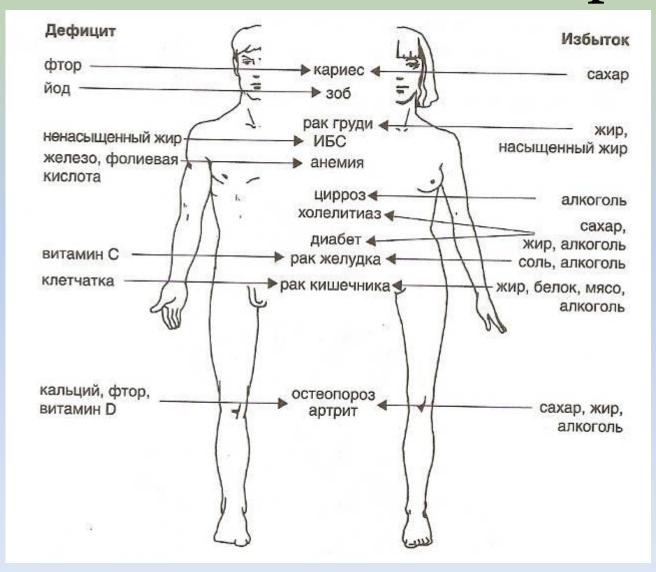
Редкие приемы пищи:

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

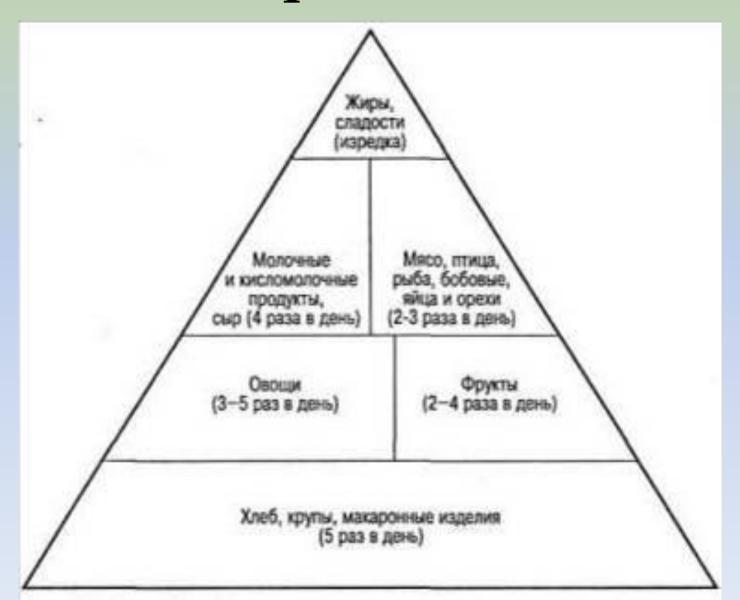
Избыток насыщенного жира способствует:

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

Влияние питания на здоровье



Модель здорового питания





Но ем так, как мне нравится Ем то, что нужно, соблюдаю режим питания

Моё питание здоровье моего организма

