

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
г. Троицк

Питание и здоровье

классный час

5 класс

Автор: Купцова Юлия Евгеньевна
Учитель информатики

Питание и здоровье



Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
- Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.



*Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.*

A single daisy flower with a yellow center and white petals is shown in profile, facing right. It is attached to a thin, dark green stem that curves upwards from the bottom left towards the flower. The background is a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The text is overlaid on the upper portion of the image, following the curve of the stem and the sky.

ПИТАНИЕ

И

ЗДОРОВЬЕ

**КРУПНЫЕ
И
КРЕПКИЕ
10 руб.**

**МЕЛКИЕ
И
ФИГУРНЫЕ
10 руб.**

**РАЗНОКАЛИБЕР
НЫЕ,
ПЕРЕСОРТИЦА
5 руб.**

**КРАСИВЫЕ,
НО НЕ
ПРОЧНЫЕ
3 руб.**

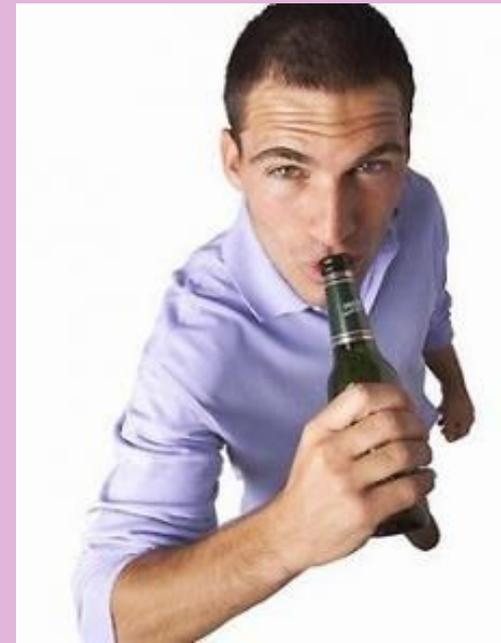


Таблица 1. Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день

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

Вспомните, ещё в начальной школе вам говорили, что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Рассмотрите рисунки продуктов, которые содержат белки, жиры и углеводы.



Что ещё нужно учитывать при подборе продуктов?

Минеральные вещества и витамины



**Как называется возраст
14 – 16 лет?**

Подростковый

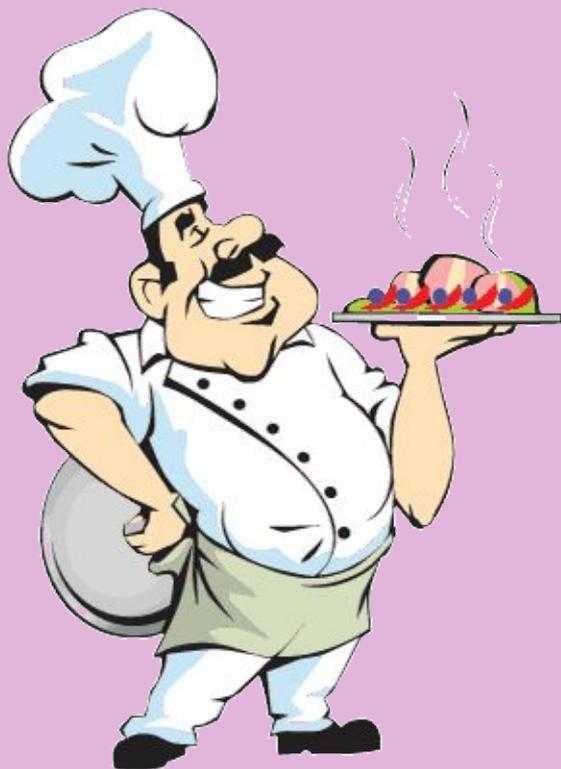


**Подумайте, что будет, если
подросток не будет получать
необходимые организму жиры,
белки, углеводы, а также витамины
и минеральные вещества?**

Полноценное
горячее блюдо

Всухомятку

Лакомство











Можно ли кормить младенца пельменями, а пятиклассника одними булками? Почему?

Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной



Таблица 2. Режим питания школьника (1-я смена)



время	приём пищи	продукты	блюда
7.00	завтрак		
9.20	школьный завтрак		
14.30	обед		
18.00	ужин		



**Я знаю, как
надо питаться,**

**Но ем так, как мне
нравится**

«2»

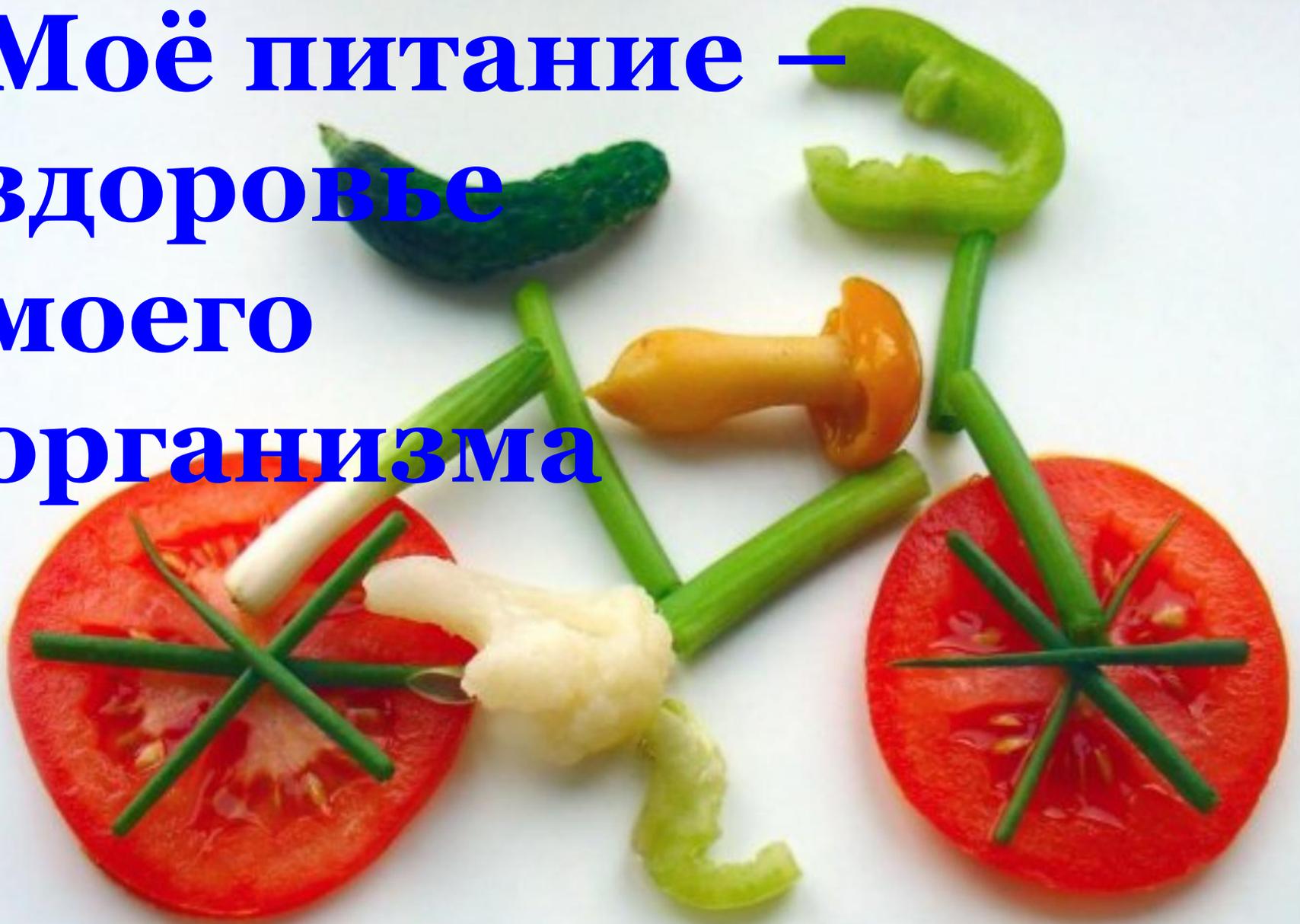
«3»

«4»

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

«5»

**Моё питание –
здоровье
моего
организма**



Список используемых источников

1. Журнал «Справочник классного руководителя», 2008.
2. Презентация
3. Карточки
4. Интернет-ресурс <http://www.pedsovet.su>