

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 on a thin green stem. The background is a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The text is overlaid on the upper part of the image, following the curve of the stem.

**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*

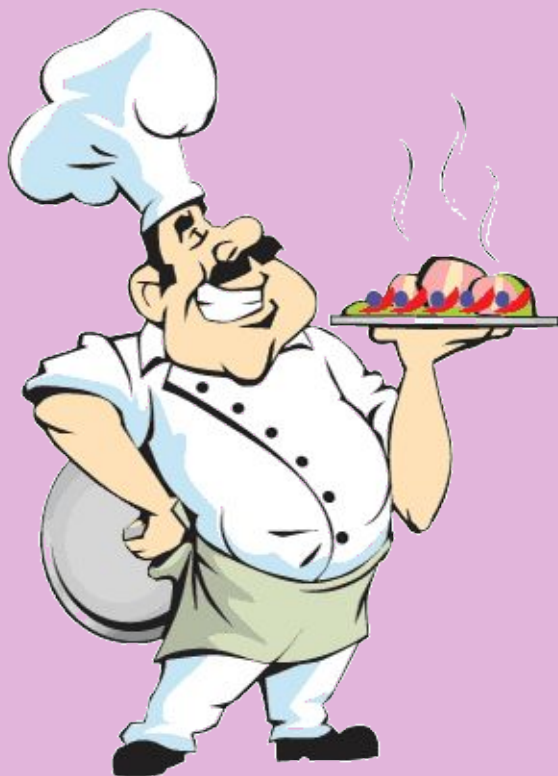


**Подумайте, что будет, если  
подросток не будет получать  
необходимые организму жиры,  
белки, углеводы, а также витамины  
и минеральные вещества?**

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>