

МКОУ «СОШ № 7» имени Н.В.Кордюкова

- **Как правильно питаться**

Классный руководитель 7 класса  
Пустовалова Ю.В.

# ЦЕЛЬ:



использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического и психического здоровья.



*Ещё афинский философ Сократ (470 - 399 до н.э.)  
сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а  
едим для того, чтобы жить».*

# Введение

- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.
- Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.
- Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

# ОБЪЯСНИ ПОСЛОВИЦЫ

- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- Аппетит приходит во время еды.  
(Французская пословица).
- Умеренное употребление пищи – мать здоровья. (М. В. Ломоносов).
- Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.
- Ужин не нужен, был бы обед.
- Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец

## КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

## ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

## ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.



**ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ  
ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ  
МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И  
УЖИНОМ?**

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

## КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

**КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С  
КРЕМОМ, ШОКОЛАД?**

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

## ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

**СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ  
ЕДИТЕ РЫБУ?**

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.

**КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И  
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?**

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К  
ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО  
БЛЮДА, ВЫ:**

- а) убираете весь жир;
- б) убираете часть жира;
- в) оставляете весь жир.

**СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ  
ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ  
ОДНОГО ДНЯ?**

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.



# Итоги

- **от 21 до 24чка**, у вас отличный стол.  
Причин для беспокойства нет.
- **16-20 очков**. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
- **12-15 очков**. Пересмотрите свое отношение к питанию.
- **0-11 очков**. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо!  
Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

# Что такое ожирение?



Причины:

неправильный образ жизни;  
неправильное питание;  
предрасположенность к ожирению





это неправильно!



СПОРТИВНЫМ,  
нужно правильно  
питаться



# ЧТО ТАКОЕ ГОЛОД?

Около 150 миллионов детей в возрасте до пяти лет во всем мире страдает от тяжелой недостаточности питания, что делает их более уязвимыми перед лицом болезней и ранней смерти.



## Где умирают от голода?

Три четверти случаев смерти детей происходит в Африке и Юго-Восточной Азии.

Внутри стран более высокая детская смертность отмечается в сельских районах и в более бедных и менее образованных семьях.

# Правила здорового питания

- **Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- **Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- **Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- **Не переедай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- **Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

# вредные продукты

- Полезные продукты: хлеб, макаронные изделия (из муки грубого помола), крупы, картофель, овощи, фрукты.
- «Берегись!» (вредные продукты): сахар, чипсы, конфеты, сладости, кондитерские изделия.



## Обведи полезные продукты и вычеркни вредные:

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- Яблоки
- Рыба
- Шаурма
- Чеснок
- Жареная картошка (фри)
- Овсяная каша
- Кока-Кола
- Кириешки или другие сухарики
- Компот
- Чипсы
- Морковь
- Кефир
- Чупа-чупс
- Огурцы
- Пирожное
- Пицца
- Горячие бутерброды
- Лапша Доширак
- Мороженое
- Хлеб
- Салаты
- Помидоры
- Беляши, пирожки жареные
- Конфеты
- Торт
- Орехи
- Киндер-сюрприз
- Молоко
- Бананы
- Блинчики
- Йогурт
- Яйца
- Сыр
- Шоколад
- Манная каша
- Творог
- Колбаса (сосиски)
- Мясо
- Глазированные сырки



Крепкого здоровья тебе и твоим  
близким!

