



Классный час: **ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Куратор группы ИС-11
Темникова Галина Петровна

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ :



- Углубить представление студентов о здоровом питании, сконцентрировать внимание студентов на ценностях здоровья. Продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни; побуждать студентов к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.
- Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
- Воспитывать ответственное отношение студентов к своему здоровью





*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.



Названия блюд	Количество порций
1. Салат из капусты	
2. Салат из свеклы	
3. Салат «Оливье»	
4. Борщ	
5. Суп куриный с лапшой	
6. Уха	
7. Котлеты с гарниром	
8. Чипсы картофельные	
9. Жареное мясо	
10. Голубцы	
11. Сосиски, сардельки	
12. Компот из сухофруктов	
13. Кисель из клюквы	
14. Сладкие газированные напитки	
15. Фрукты (любые)	

«ВРЕДНАЯ ПЯТЕРКА»

- 1. Сладкие газированные напитки.
- 2. Картофельные чипсы.
- 3. Сладкие шоколадные батончики.
- 4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты.
- 5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

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



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРОДУКТОВ- ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ПОТРЕБНОСТЬ В МИКРОЭЛЕМЕНТАХ В СУТКИ



- ориентировочно такова: калий – 3-5 г, кальций – 0,8 г, фосфор – 1,5-2 г, железо – 15 мг, магний – 0,3- 0,5 г, йод – 0,2 г, селен – 0,5 мг. Витамины - это органические вещества, необходимые для жизни. Витамины необходимы для нормального функционирования нашего организма и, за несколькими исключениями, не могут создаваться или синтезироваться нашим организмом. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия. В естественном состоянии их можно найти в весьма небольших количествах во всех продуктах питания органического происхождения. Мы должны получать их из этих продуктов или в виде диетических добавок. Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали..

ВИТАМИН А СОДЕРЖИТСЯ В РЫБЕ, МОРЕПРОДУКТАХ, АБРИКОСАХ, ПЕЧЕНИ.

- Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом. Витамин В1 находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение. Витамин В2 находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов. Витамин РР в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина. Витамин В6 в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение. Пантотеновая кислота - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Витамин В12 в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы. Фолиевая кислота в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения. в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови. Витамин С в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран. Витамин D в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы. Витамин Е в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение. Витамин К в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



«ПРАВИЛЬНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ
ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ» - ЭТИ
СЛОВА ДОЛЖНЫ СТАТЬ СВОЕОБРАЗНЫМ
ЛОЗУНГОМ ДЛЯ ТЕХ, ДЛЯ КОГО ЗДОРОВЬЕ - НЕ
ПУСТОЙ ЗВУК.

7 признаков неправильного питания



Отказ от
вредных
привычек

движение

закаливание

ЗДОРОВЬЕ

Режим дня

чистота

Рациональное
питания

Положительные
эмоции



ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?



Причины:

- неправильный образ жизни;
- неправильное питание;
- предрасположенность к ожирению





ЭТО НЕПРАВИЛЬНО!



РЕЖИМ ДНЯ



ВЫБЕРИ СЛОВА ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

- Красивый ловкий статный крепкий
- Сутулый бледный стройный неуклюжий
- Сильный румяный толстый подтянутый



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.



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



АРИФМАЦИИ:

- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!



ВЫВОД:

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.



**КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ТЕБЕ
И ТВОИМ БЛИЗКИМ!**

