Классный час

Правильное питание – залог здоровья!

6А класс МБОУ «ООШ№3»

«Мы есть то, что мы едим»

Гиппократ

«Разноцветные столы»

Распределите продукты по столам:

- **зеленый стол (продукты, которые можно есть каждый день);**
- **желтый стол (можно есть не часто);**
- **красный стол (можно есть лишь изредка и понемногу).**

Перечень продуктов: **хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы, ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки, мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло, копчености.**

Зеленый стол (продукты, которые можно есть каждый день) хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, ягоды, сахар, молоко, мясо, сыр.

Желтый стол (продукты, которые можно есть нечасто или понемногу) булочки, крупяные изделия, сладости, маринованные продукты, мед, яйца, рыба, масло.

Красный стол (продукты, которые можно есть изредка и понемногу) торты, чипсы, пицца, сладкие газированные напитки, копчености.

Пища – «строительный материал»

Пища служит источником для формирования клеток, роста, развития организма и обеспечивает ЭНЕРГИЕЙ.

Измеряют энергию, получаемую с пищей, в калориях и килокалориях.

Распределите занятость людей по энергозатратам, от большего к меньшему

1

СТРОИТЕЛЬ

2

МАЛЯР

3

ЖУРНАЛИСТ

4

МЕНЕДЖЕР

5

БУХГАЛТЕР

6

БЕЗРАБОТНЫЕ

Очень важно….

- **Если количество килокалорий постоянно превышает энергозатраты, то приводит к *избыточному весу*;**
- **Если с пищей получаешь недостаточно килокалорий, то приводит к резкому *снижению веса.***

ВЫЧИСЛИТЕ, СКОЛЬКО ЭНЕРГИИ ВЫ ЗАТРАЧИВАЕТЕ НА УМСТВЕННЫЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД И СКОЛЬКО ПОЛУЧАЕТЕ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ.

РАСПИСАНИЕ	ОБЕД
Математика – 44 ккал	Гречка – 395 ккал
Физическая культура – 113 ккал	Сосиска – 100 ккал
Русский язык – 44 ккал	Компот – 132 ккал
Английский язык – 44 ккал	Хлеб – 35 ккал

Для того, чтобы потратить 300 ккал (съев кусочек торта), необходимо:

- ✓ плавать 25 мин;
- ✓ бегать 45 мин;
- ✓ кататься на велосипеде 40 мин.

Хорошо ли ты помнишь и соблюдаешь правила правильного питания?

1. В день я обычно ем: а) 2 раза; б) 3 раза; в) 4 -5 раз	**4. Обычно:** а) я завтракаю, обедаю и ужинаю в школе или дома б) перекусываю на ходу
2. Промежуток между приемами пищи должен составлять: а) не больше 4 -5 часов; б) не больше 6 часов; в) не больше 2 часов.	**5. Обычно я ужинаю:** а) за 2 часа перед сном; б) за 2-3 часа перед сном; в) за час перед сном.
3. К продуктам, которые нужно есть каждый день, относятся: а) молоко и молочные продукты; б) чипсы; в) колбаса.	**6. Согласен ли ты с утверждением: "Из-за стола нужно выходить, когда ты уже ничего не можешь съесть".** а) да, согласен, главное - как следует наесться; б) согласен в том случае, если на столе много вкусного; в) не согласен, объедание вредит здоровью.

Результаты

За правильный ответ 1 балл.

1 в

2 а

3 а

4 а

5 а

6 в

Количество баллов:

5-6 баллов – высокий уровень знаний о правилах правильного питания;

3-4 балла – средний уровень;

Меньше 3 баллов – низкий уровень

«Не ешь много, не ешь мало. Ешь умеренно.»

Аристотель

Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: методическое пособие. - М., 2005.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: методическое пособие. - М., 2005.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: рабочая тетрадь. - М., 2006.

4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие /Е.Н.Назарова., Ю.Д. - М.: Издательский Центр "Академия", 2003.

5. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. - М., 2005.

6. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994.

7. Счастье быть здоровым /под.ред С.А.Муравьева, Г.А.Макарова. - Екатеринбург, 2003.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ