

КЛАССНЫЙ ЧАС «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»



Основное правило питания

Энергетические
затраты



Потребляемые с
пищей калории

Категории детей	Энергетическая потребность в килокалориях
7-10 лет	2380
11-13 лет	2860
14-17 лет:	
-Юноши	3160
-Девушки	2760

Полноценное питание

Белки

Жиры



Углеводы

Витамины

Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма



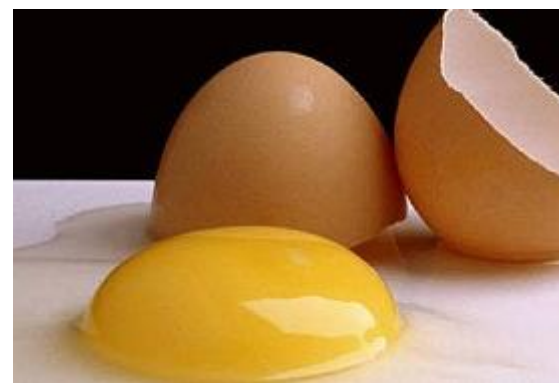
Продукты,
содержащие белок



Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека



Продукты,
содержащие
жиры



Углеводы – способствуют экономному расходу белка



Продукты,
содержащие
углеводы



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин С повышает
сопротивляемость
организма, поддерживает
процессы кроветворения



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин D необходим
для
прочности костей



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин А способствует
обмену веществ



Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и то же время

