

# 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



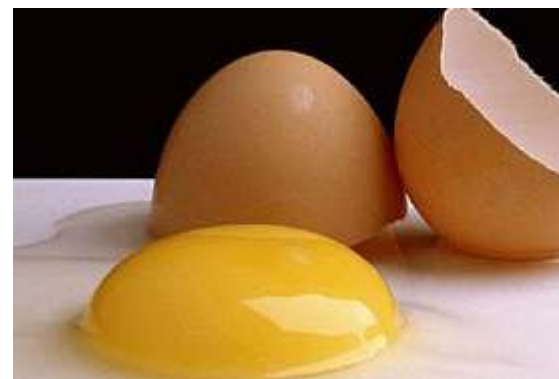
Продукты,  
содержащие белок



# 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

