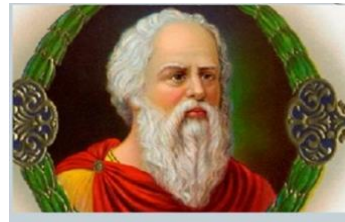




Классный час в 10А классе  
«Правильное питание – залог  
здоровья»



**« Мы живём не для  
того, чтобы есть,  
а едим для того,  
чтобы жить.»**

**Сократ.**

Сегодня мы вели разговор о здоровом питании:

1. Беседа о Фаст-фуде и традиционной кухне россиян.
2. Обсуждение «Пирамиды здорового питания».

Вряд ли кому-то надо доказывать, что наше здоровье, карьера и даже жизнь во многом зависят от того, что мы едим.

«Пирамида здорового питания» удачно показывает полезное соотношение продуктов питания в ежедневном рационе человека.

## ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Вопросы:

1. Что означает здоровая пирамида питания
2. Каким должен быть состав пирамиды питания
3. Как читать пирамиду питания
4. Какие продукты находятся в пирамиде питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ



**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ

Пирамида здорового питания выглядит так.

- Жиры, масла и сладости – употреблять необходимо редко.
- Молоко, йогурты, сыры
- Мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобы
- Овощи
- Фрукты
- Хлеб, крупы, рис и макаронные изделия

Закончился классный час беседой о пользе и вреде диет.