

# КЛАССНЫЙ ЧАС «ДАВАЙ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»



«Человеку нужно  
питаться, чтобы  
жить , а не жить ,  
чтобы питаться»

# Энергизатор: “Вершки и корешки”

Если едим подземные части этих продуктов, надо потопать, если наземные - вытянуть руки вверх и похлопать.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПИТАНИЕ ПО ПРАВИЛАМ



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

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции в день

**ОВОЩИ**  
4-5 порций в день



**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 порции в день

**ФРУКТЫ**  
2-4 порции в день

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 порций

# Психокулинария



Белый цвет – рис, капуста, белая рыба – снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает. Он способен улучшить зрение и функции желез внутренней секреции.

**Красный** – свекла, зерна граната, вишня, арбуз – пробуждает жизненные силы, наделяет энергией и оптимизмом. Этот цвет делает подвижными суставы и эластичными мышцы.

- ▣ **Оранжевый** – апельсин, абрикос, морковь – поднимает настроение, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, благотворно влияет на состояние кожи и пищеварение.  
**Зеленый** – яблоки, любая зелень, горох – рассеивает отрицательные эмоции, обладает спотворным действием, улучшает работу сердца.  
**Синий** – водоросли, черника, ежевика – успокаивает сердцебиение, снижает кровяное давление, помогает при расстройстве кишечника, способствует сохранению зрения.  
**Фиолетовый** – виноград, слива – улучшает зрение и хорошо успокаивает при тревогах и беспокойствах.

# КТО ВЛИЯЕТ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАШИХ ВКУСОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ?



# Правила

- Питание должно быть 4-5 разовое( 1 завтрак дома, 2- в гимназии, обед в гимназии или дома, полдник и ужин- дома).
- Во время приёма пищи не разговаривать, не смотреть телевизор, не читать.
- Учиться справляться со стрессом, при этом контролировать, что и сколько мы едим.
- Пища должна быть разнообразной.
- Не нужно включать в рацион одно и тоже блюдо дважды.
- Горячие блюда употреблять не менее 2раз в день.
- Мясные блюда целесообразно включать в

- Необходимо включать в рацион больше фруктов, овощей.
- 1-2 раза в день нужно включать салат или винегрет.
- На обед в качестве первого блюда желателен суп.
- Необходимо включать в рацион больше фруктов, овощей.
- Перед сном можно рекомендовать , кефир, йогурт, фрукты и т.п.
- Желательно каждый прием пищи завершать напитками и по возможности десертом( фрукты, конфеты, мороженое и т.д.)
- Пищу целесообразно принимать по 20.00