

МБОУ Школа № 132

«Школа здорового питания» - цикл классных часов для ребят

1-11 классов

Темы и вопросы для рассмотрения и обсуждения:

1. Здоровое питание. С чего начать?

- основные пищевые вещества
- калорийность продуктов
- ИМТ
- белки, жиры и углеводы

2. «Правильные» и «неправильные» продукты – в чем разница?

- Пирамида питания
- Отечественные и импортные продукты
- Что означает буква Е на этикетке
- Зависит ли качество продукта от его цены
- Избыточное потребление соли и сахара

3. Чем грозит нездоровый рацион?

- Баланс энергии
- Сколько белков, жиров и углеводов должно быть в рационе
- Необходим ли нам животный белок
- Витамины и минералы, в каком их количестве мы нуждаемся
- Некоторые разновидности современных диет и их «подводные камни»

4. Секреты сбалансированного рациона

- Как определить, насколько сбалансирован ваш рацион
- Сколько килокалорий нужно потреблять в день
- Количество энергии, которое мы тратим
- Нормы физиологических потребностей в разных группах веществ и их зависимость от индивидуальных особенностей

