



# ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

- Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



# ПИРАМИДА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ



- Углеводы – главный источник энергии для организма.



- Белки – основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем.



- Жиры – это источник энергии.



- Витамины – особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека.



- Витамин С. Он повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Апельсин, лимон, петрушка, облепиха, укроп и т.д.





- Витамин А – витамин роста. Молоко, сливочное масло, яичный желток, рыбий жир.



- Витамин В – оказывает положительное влияние на весь организм в целом. Черный хлеб, в гречневой, овсяной крупе и др.



- Витамин D – содержится в печени, рыбьем жире, сливочном масле и др.

Чтобы понять, какой путь проходит пища, и как она усваивается организмом человека изучим схему «Система пищеварения».



## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- Поделите тетрадный лист на две колонки. В 1 колонке запишите свой обычный дневной рацион, а во 2 колонке – что бы вы изменили в своем питании после знакомства с правилами рационального питания.

Обычный рацион	Изменения
7.00 Завтрак: сухой завтрак	7.00 Завтрак: овсяная каша
12.00 Обед	10.30 Второй завтрак: бутерброд

