

«Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то всякое невнимание к еде есть неблагоразумие. И истина здесь, как и повсюду, лежит в середине».

И.П. Павлов

Тема урока:  
**«Углеводы и  
правильное питание»**



## Цели урока:

1. расширить знания об углеводах и их заменителях;
2. познакомить с основами правильного питания;
3. воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

# Девиз урока:

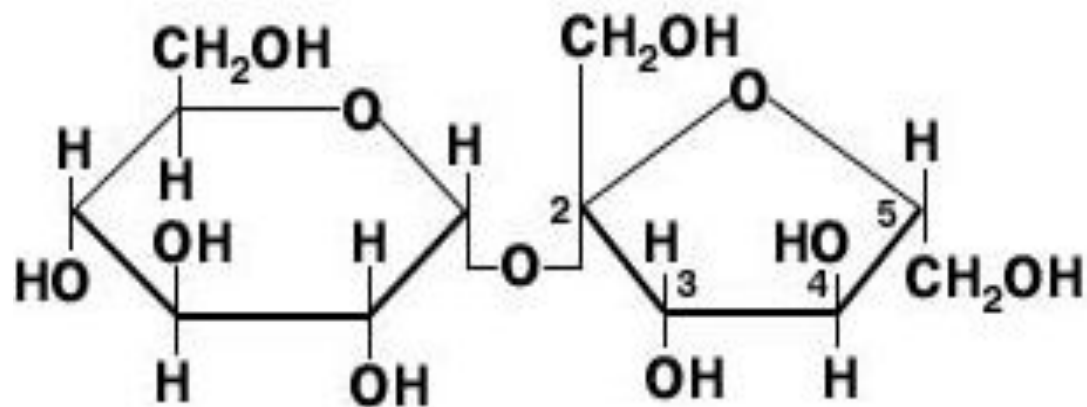
«Скажи мне, и я забуду.

Покажи мне, и я запомню.

Дай мне действовать самому,  
и я научусь».

**Китайская мудрость**

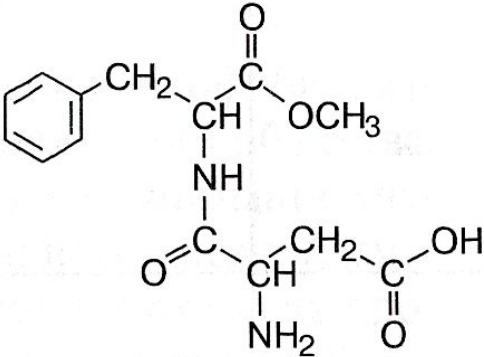
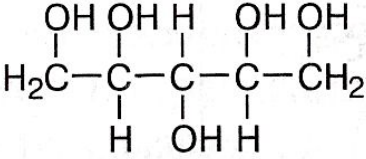
# Дисахариды



Сахароза

# Заменители сахара

Ацесульфам калия

<p><b>E 951</b></p>	 <p>Аспартам</p>	<p>Подсластитель</p>
<p><b>E 967</b></p>	 <p>Ксилит</p>	<p>Подсластитель</p>

261350 534604 26-099-07 7058-15



\* ПО УМЕ СОДЕРЖИТ МЕНЕДЖМЕНТ, СПОСОБНЫМ  
НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ БОЛЬШИНСТВО СИЛЬНЫХ  
ЗАПАХОВ УЗО РТА ПОСЛЕ ЕДЫ - ТАКИХ, КАК  
ЗАПАХ ЛУКА ИЛИ ЧЕШОКА.



RECYCLED

WRIGHT'S

# eclipse

Жевательная  
Резинка



10 ДРАЖЕ  
БЕЗ САХАРА

# eclipse™

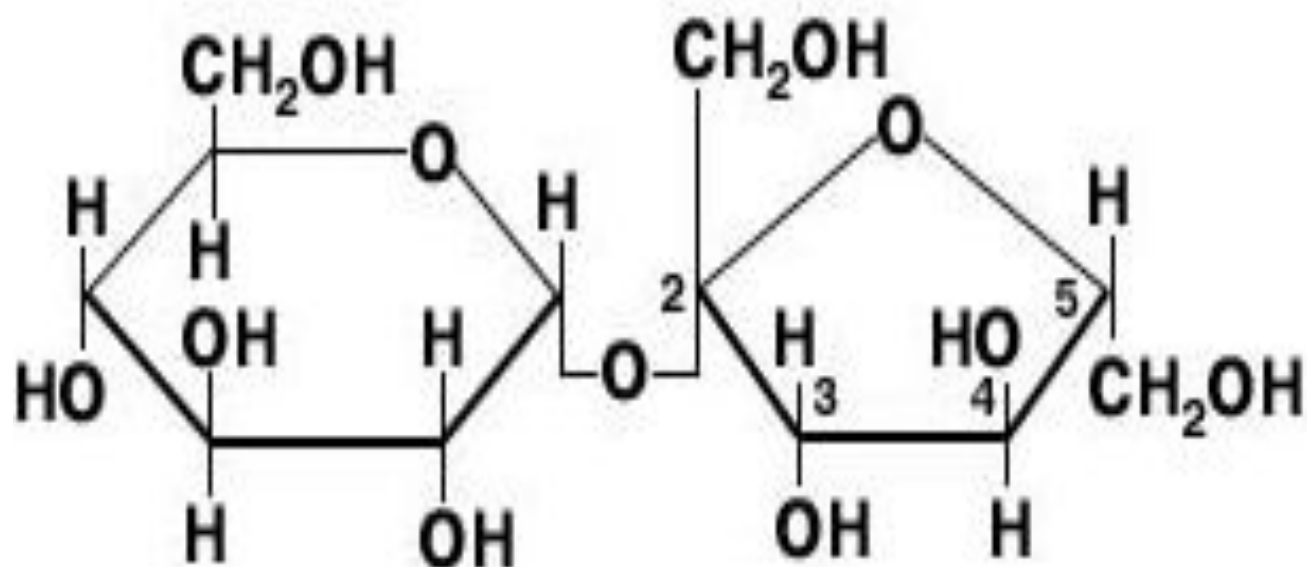
860808



СДЕЛАНО В РОССИИ: ООО "РАЙЛН", РОССИЯ, 126140, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ПОЛКОВОДСКОЕ ШОССЕ, 48. ЮРИДИЧЕСКИЙ  
АДРЕС: ООО "РАЙЛН", РОССИЯ, 127086, МОСКВА, УЛ. ИЛМЕРЦЕВА, 3. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА С АРОМАТОМ ВИШНЯ  
И МЯГОДА. СОСТАВ: МАЛТИН Е964, СОРБИТ Е960, РЕЗИНОВАЯ ДРОЖА, СТАБИЛИЗАТОР Е427, ЗАГУСТИТЕЛЬ Е414,  
НАТУРАЛЬНЫЕ ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЕ И ИСКУССТВЕННЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ, ЭМУЛЬГАТОР СОРБИТ ЛЕВУЛИТ,  
ПОДСЛАСТИТЕЛЬ АСЛАДАМ Е951, АДСУЛЬФИМ К Е961, КРАСИТЕЛЬ Е102, Е103, МАРИНГ Е421, ПЛАСТИК Е903,  
АНТИОКСИДАНТ Е220. ПРОТИВОПОКАЗАНО ДЛЯ БОЛЬШИХ ФЕНИЛКЕТОНУРИИ. СОДЕРЖИТ ФЕНИЛАЛАНИН.  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100г: 646 кДж/155 ккал. ЗЛЕСОДЫ НА 100г: 0г ДО 100г САХАРА (г) ДЛЯ  
ПРОИЗВОДСТВА И УПАКОВЫВАНИЯ УВЕЛИЧЕНА НА ТРИКЕ. СРОК ГОДНОСТИ 9 МЕСЯЦЕВ. ХРАНИТЬ ПРИ  
ТЕМПЕРАТУРЕ 10 ± 2°С В СУХОМ МЕСТЕ. ТУ 0074-003-0004675-09. ИМПОРТЕР В РБ: ООО "ТАБЕТРА", 14г  
РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ, 220104, г. МИНСК, пр. НЕЗАВИСИМОСТИ д. 169 - к. 409 С. МАССА НЕТТО



# Дисахариды

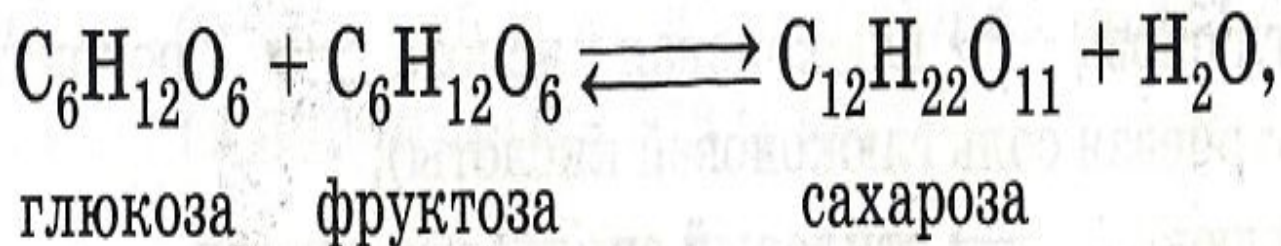


Сахароза

# Химические свойства углеводов



или для сахарозы:





# Потребление продуктов питания населением

## России и развитых стран (на душу населения кг)

Продукты	Развитые страны	Россия	Медицинские нормы
Хлеб	101	140	120
Сахар	34	30	36
Картофель	70	145	96
Овощи	144	60	104
Фрукты и ягоды	110	20	80



**Что мы едим, диета и вес**

# Углеводы и правильное питание:

разнообразие рациона;

соблюдение режима питания;

не переедать.



# Причины избыточного веса:

- повышенное употребление высококалорийных продуктов
- снижение физической активности.



# Принципы рационального питания:

употреблять в пищу свежие



фрукты



ОВОЩИ

# Соотносить калорийность пищи и истраченные калории

15-16 лет норма в сутки  
3200-3500ккал





Следить за своим  
весом

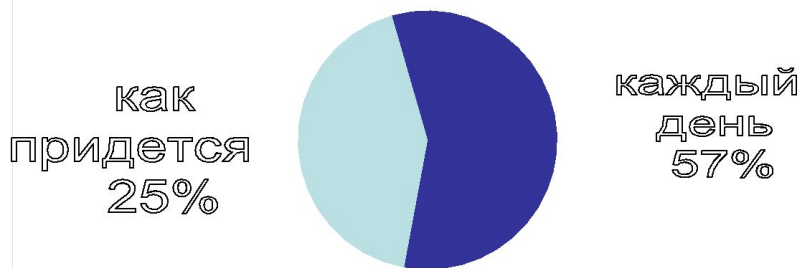


Заниматься  
физкультурой и  
спортом

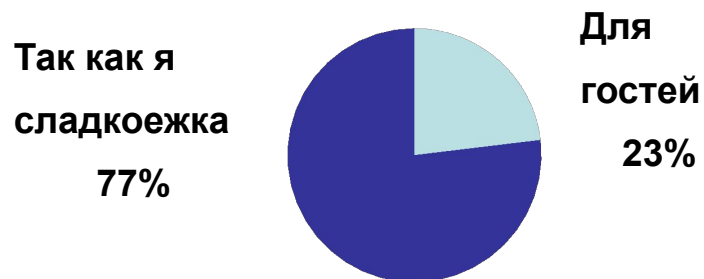


# Социологический опрос

Как часто вам хочется употребить сладкое?



По какой причине Вы держите сладкое дома?

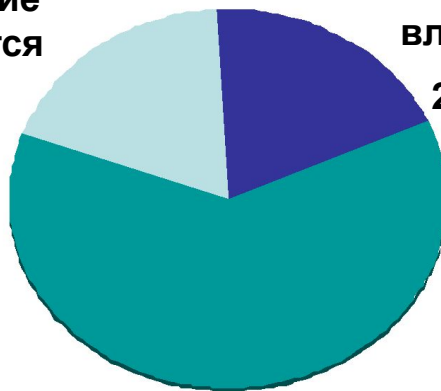


Да, настроение улучшается

27%

Не влияет

27%



В зависимости от ситуации

46%

Эндорфины – группа полипептидных сложных соединений, которые вырабатываются в нейронах головного мозга, влияют на эмоциональное состояние и контролируют деятельность эндокринных желез человека.

# Над проектами работали



Погорелов Саша  
Волков Рома



Степанец Алеша  
Вавилов Саша



Донников Вова



Репникова Полина



Сяпина Галина

- **Где пиры да чай, там и немочи.**
- **Не ложись сытым – встанешь здоровым.**
- **Избегай удовольствия, которые рождает печаль.**
- **Лакомств тысяча, а здоровье одно.**