

«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:

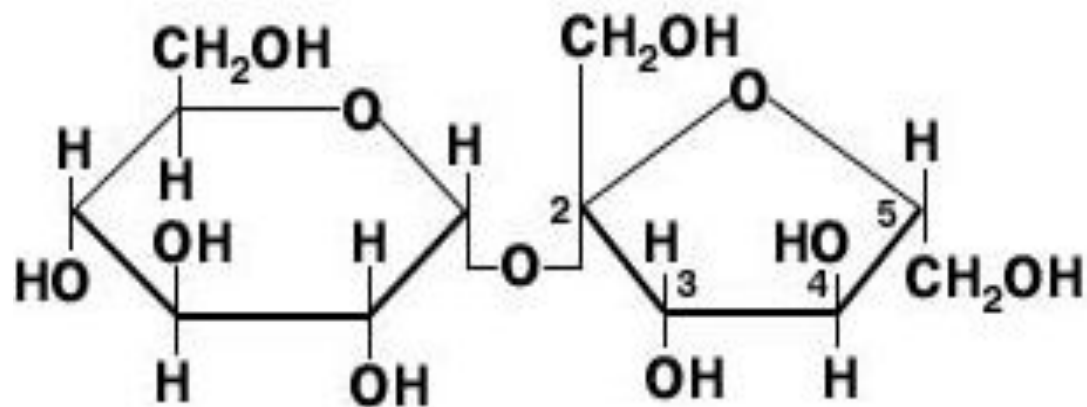
«Скажи мне, и я забуду.

Покажи мне, и я запомню.

Дай мне действовать самому,
и я научусь».

Китайская мудрость

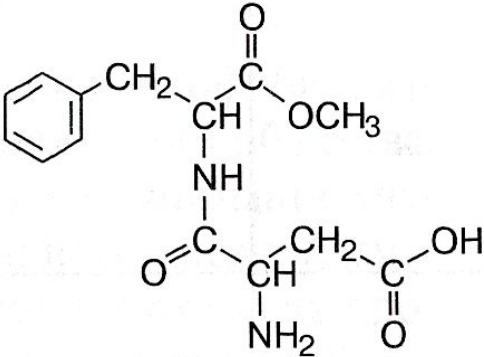
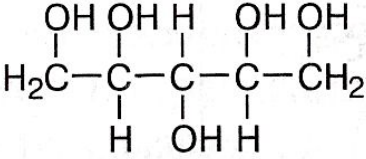
Дисахариды



Сахароза

Заменители сахара

Ацесульфам калия

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

261350 534604 26-099-07 7058-15



* ПО УМУ СОДЕРЖИТ ИНГРЕДИЕНТ, СПОСОБНЫЙ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ БОЛЬШИНСТВО СИЛЬНЫХ ЗАПАХОВ УЗО ПТА ПОСЛЕ ЕДЫ - ТАКИХ, КАК ЗАПАХ ЛУКА ИЛИ ЧЕШОКА.



RECYCLED PAPER

WRIGHT'S

eclipse

Жевательная Резинка



10 ДРАЖЕ
БЕЗ САХАРА

eclipse™

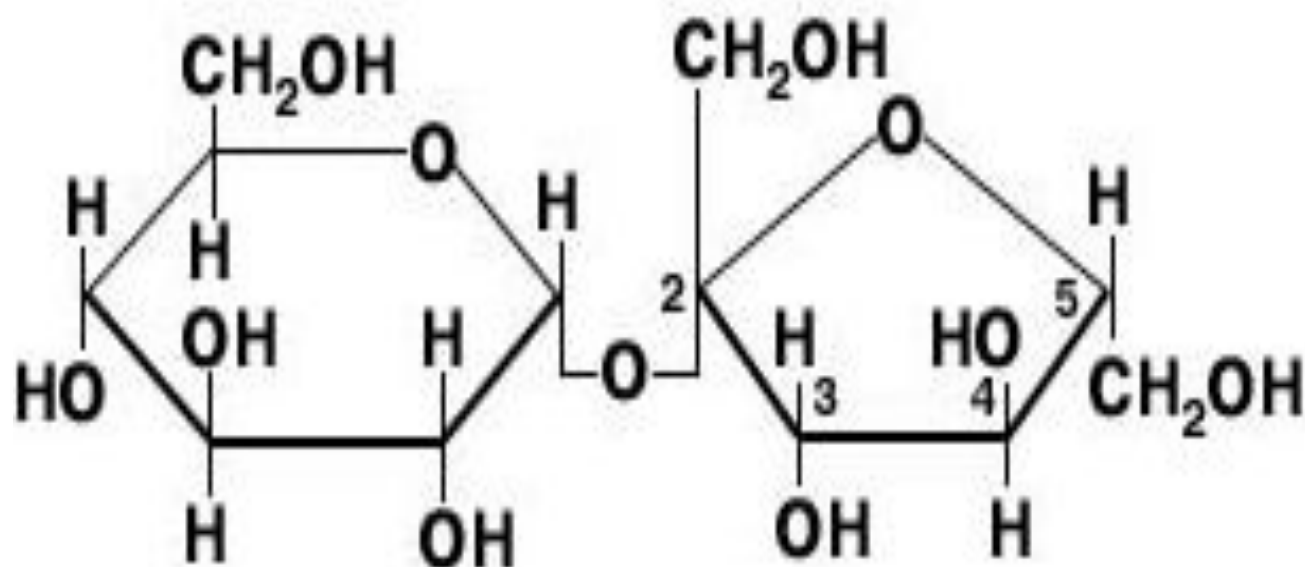
860808



СДЕЛАНО В РОССИИ: ООО "РАЙЛН", РОССИЯ, 126140, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, КОЛКОВОДСКОЕ ШОССЕ, 48. ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: ООО "РАЙЛН", РОССИЯ, 127086, МОСКВА, УЛ. ИЛМЕРЦЕВА, 3. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА С АРОМАТОМ ВИШНЯ И МЯГОДА. СОСТАВ: МАЛТИН Е964, СОРБИТ Е404, РЕЗИНОВАЯ ДРОЖА, СТАБИЛИЗАТОР Е421, ЗАГУСТИТЕЛЬ Е414, НАТУРАЛЬНЫЕ ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЕ И ИСКУССТВЕННЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ, ЭМУЛЬГАТОР СОЕВЫЙ ЛЕЦИТИН, ПОДСЛАСТИТЕЛЬ АСЛАДОН Е959, АЛЮМИНИЙ К Е966, КИСЛОТЫ: Е307, Е302, МАРИНГ Е421, ПЛАСТИФ. Е903, АНТИОКСИДАНТ Е220. ПРОТИВОПОКАЗАНО ДЛЯ БОЛЬШИХ ФЕНИЛКЕТОНУРИИ. СОДЕРЖИТ ФЕНИЛАЛАНИН. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100г: 646 кДж/155 ккал. ЗЛЕСОДЫ НА 100г: 0г (0% ОТ 100г САХАРА (x)) ДАТА ПРОИЗВОДСТВА И УПАКОВКА/ДАТА УПАКОВКИ НА ПЭЧКЕ. СРОК ГОДНОСТИ 9 МЕСЯЦЕВ. ХРАНИТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 10 - 20°С В СУХОМ МЕСТЕ. ТУ 0074-003-00024675-09. ИМПОРТЕР В РБ: ООО "ТАБЕТРАЙ", 14г РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ, 220104, г. МИНСК, пр. НЕЗАВИСИМОСТИ д. 169 - к. 409 С. МАССА НЕТТО



Дисахариды

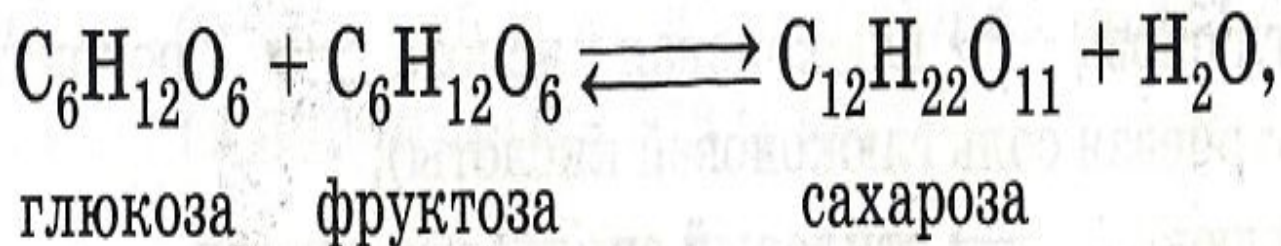


Сахароза

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





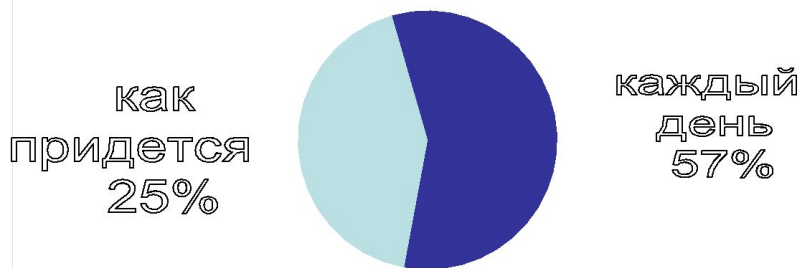
Следить за своим
весом



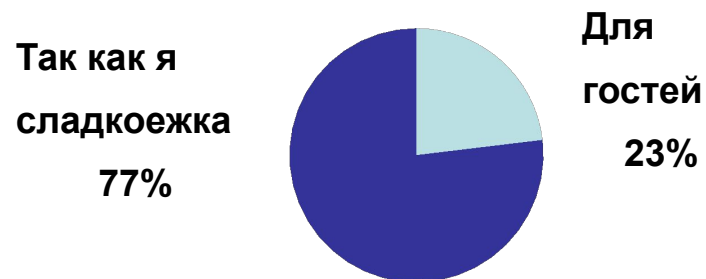
Заниматься
физкультурой и
спортом

Социологический опрос

Как часто вам хочется употребить сладкое?



По какой причине Вы держите сладкое дома?

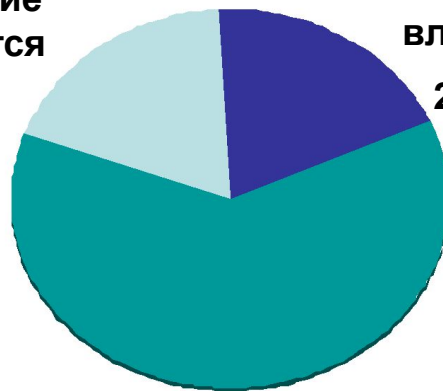


Да, настроение улучшается

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



Саяпина Галина

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