

# «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»



Кулинария – это искусство приготовления пищи. Слово «кулинария» произошло от латинского слова *culīna* и означает «кухня».



# Это интересно!

- ▶ В среднем за 70 лет жизни человек съедает: 7 000 кг хлеба, 300 кг соли, 2 000 кг мяса, 4 000 кг рыбы, 5 000 шт. яиц, 5 000 кг картофеля, 50 000 л воды.

Пища – это энергия для нашего тела,  
а правильное питание – источник  
здоровья, силы, бодрости, красоты и  
долголетия.



В состав пищи входят различные питательные вещества **растительного и животного происхождения.**



# ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



# ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- ▶ Белки
- ▶ Жиры
- ▶ Углеводы
- ▶ Минеральные вещества
- ▶ Витамины
- ▶ Вода

*Белки* активно участвуют в обмене веществ, необходимы для построения новых клеток и тканей.



**Жиры** – это резервы энергии нашего организма, и регулятор проникновения в клетки воды, солей и других важных веществ.





**Минеральные вещества** обеспечивают обмен веществ в организме человека и содержатся практически во всех продуктах питания.

**Вода** входит в состав клеток тела человека и участвует в процессах обмена.



**Витамины** – особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.



# ФИЗМИНУТКА



# Физминутка для глаз

- ▶ Ослик ходит, выбирает,  
Что сначала съесть не знает. (*Обвести глазами круг.*)  
Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег. (*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз*)

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ▶ В жизни человека важную роль играет рациональное (питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека) и правильное питание.



Важным условием рационального питания является *соблюдение режима*.

*Режим питания* – это время и число приемов пищи.

Очень важны *условия приема пищи*. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи. Вот почему важны обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, доброжелательная атмосфера.

# Правильный рацион питания

- ▶ Пищу следует принимать не менее 3-4 раз в день.
- ▶ Перерыв между приемами пищи – не более 4-5 часов.
- ▶ Питаться нужно в одни и те же часы, правильно распределяя дневной рацион:
  - ▶ первый завтрак -25%,
  - ▶ второй завтрак -15%,
  - ▶ обед – 45%,
  - ▶ ужин – 15% (за 2 часа до сна).



# Подведение итогов работы

- ▶ Какие новые знания вы сегодня открыли?
- ▶ Какие питательные вещества должны преобладать в рационе питания детей и подростков?
- ▶ Пригодятся ли вам полученные на сегодняшнем уроке знания?
- ▶ Что вы открыли новое для себя в полученных знаниях?

Выполнить рисунок на формате а3.  
Подписать в нижнем правом углу.