

# Рациональное питание – залог здоровья



Учитель биологии МОУ  
СОШ №2 городского  
округа ЗАТО Светлый  
Баранова Ирина  
Александровна.

# Цель работы:

- Познакомиться с основами рационального питания
- Раскрыть значение питания для здоровья человека

# Задачи

- Исследовать питание учащихся с точки зрения его рациональности
- Научиться составлять пищевой рацион

# Эпиграф

- «Ешь столько чтобы тела зданье не гибло от перееданья»
- «Люди дурные живут для того, чтобы есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того чтобы жить»



# Состав пищи

- В течении суток взрослому человеку необходимо 85 г белков, 100 г жиров, 380г углеводов
- Необходимо ежедневно употреблять **ВИТАМИНЫ**



# Правила рационального питания

- Должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ
- Соблюдать режим приема пищи.
- Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным
- Не ужинать позже чем за 2 часа до сна

# Баланс энергии



- Количество энергии, поступившей с пищей должно быть равно количеству энергии, израсходованной в процессе жизнедеятельности
- Нормы затраты энергии людей разных профессий
- При средней интенсивности труда-2500 ккал
- При тяжелом физическом труде-5000ккал

## Практическая работа «Составление пищевого рациона»

- На день подростку необходимо 3500 ккал
- На завтрак приходится - 25%
- На обед - 50%
- На полдник - 15%
- На ужин - 10%

Значит на полдник приходится 525 ккал

Пользуясь таблицей подбираем продукты для полдника



# ВЫВОДЫ



- Ешьте разнообразную пищу, поддерживайте нормальный вес
- Включайте в рацион больше овощей, фруктов
- Соблюдайте режим питания
- Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным
- Неправильное питание – причина многих болезней

# Список используемой литературы

1. Педагогический опыт: сборник методических работ. Вып.1. Экология / под ред. кандидата биолог.наук, доц. Ю.И. Буланого. – Саратов, 2004
2. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье. Книга для учителя. - м.: Издательство «Первое сентября», 2000
3. Пименов А.В., Пименова И.Н. Биология человека в вопросах и ответах. - Саратов: ИЦ «Добродея»
4. Панфилова Л.А. Анатомия и физиология. - М.: ТЕРРА, 2000
5. Маш Р.Д., Драгомилов А.Г. Биология: Человек: Учебник 8 класс. - М.: Вентана-Графф, 2000
6. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: пособие для учащихся. - М.: Просвещение, 1971
7. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пос. для студентов. - М.: Просвещение, 1990