Питание – фактор, влияющий на здоровье человека.



Дерево держится своими корнями,



а человек-пищей.



Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма питательные вещества.









Белки























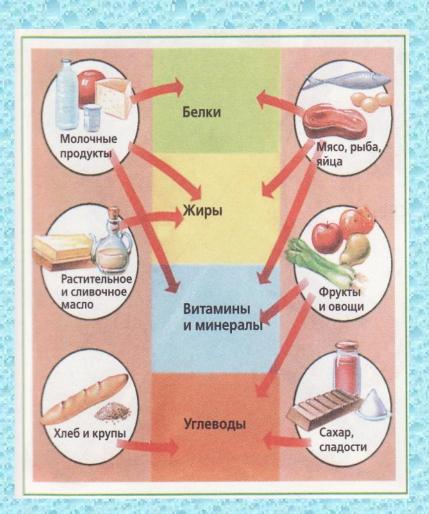
Углеводы







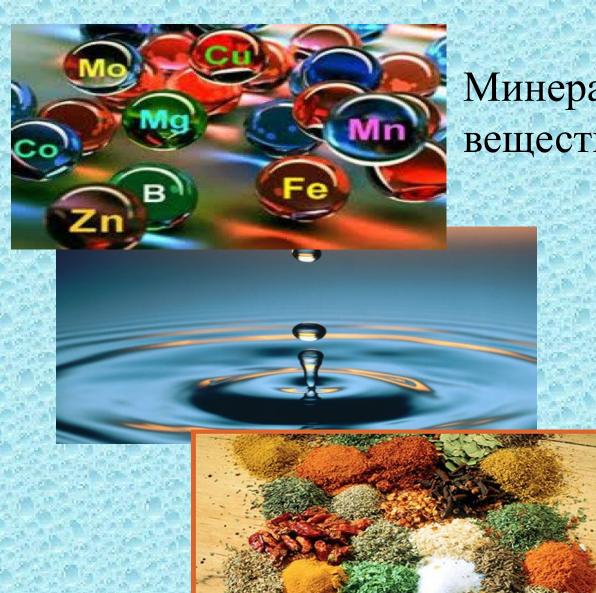
Питательные вещества



- •Одни продукты помогают расти и развиваться организму это белки (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко)
- •Другие продукты содержат жиры, которые выполняют т защитные функции организма . (масло, орехи, сметана)
- •Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель)







Минеральные вещества

Вода

Вкусовые вещества

Диета - это определенные правила питания, которые стали образом жизни.



Стили питания

- -Вегетарианство
- -Раздельное питание
- -американский стиль питания





Режим питания включает:

- 1) количество приемов пищи в течение суток;
- 2) распределение суточного рациона по его энергоценности;
- 3) интервалы между приемами пищи;
- 4) время, затрачиваемое на прием пищи.

Игра « Меню школьника»

Список продуктов:

- 1) салат из капусты и моркови;
- 2) винегрет;
- 3) пирожки;
- 4) вареный картофель;
- 5) жареная рыба;
- 6) отварная говядина;
- 7) борщ;
- 8) хлеб;
- 9) блины;
- 10) сыр;
- 11) гречневая каша;
- 12) колбаса;
- 13) чай;
- 14) кисель.



Игра « Меню школьника»

Завтрак- Молочные каши, бутерброд, яйцо, кофе, какао.

Обед – Овощные блюда, блюда из макаронных изделий. горячие мясные блюда.





Тест

Правильно ли ты питаешься?

Подсчёт баллов

«А» - 2 балла, «Б» - 1 балл, «В» - 0 баллов

Ключ к тесту:

До 12 – следует улучшить питание;

13-18 - хороший режим и качество

питания



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

Принципы рационального питания

- -Умеренность
- -Разнообразие



-Режим питания



Гигиена питания (памятка)

- 1. Мойте руки перед едой.
- 2. Перед едой мойте овощи и фрукты.
- 3. Не переедайте.
- 4. Старайтесь есть в одно и то же время.
- 5. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- 6. Ешьте пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.



Здоровое питание – основа процветания

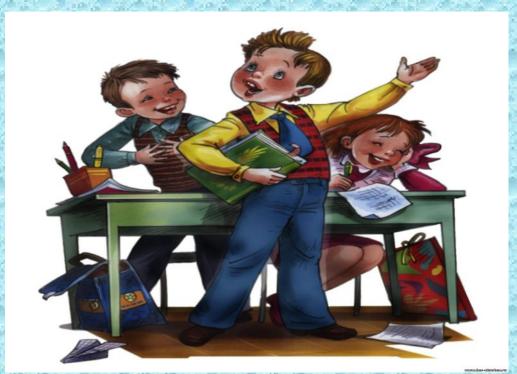






Восьмиклассники
Ответственные, веселые.
Учатся, трудятся,
отдыхают.

Активный класс в школе.



#