

Питание – фактор, влияющий на здоровье человека.



**Дерево держится
своими корнями,**

**а человек-
пищей.**

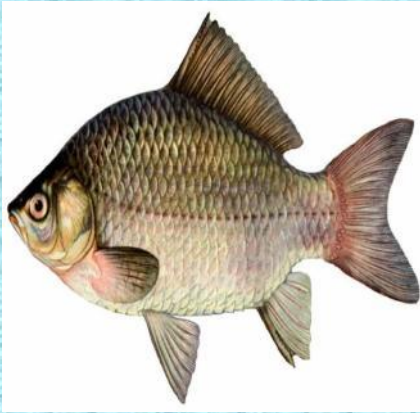


Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.



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





Белки





Жиры

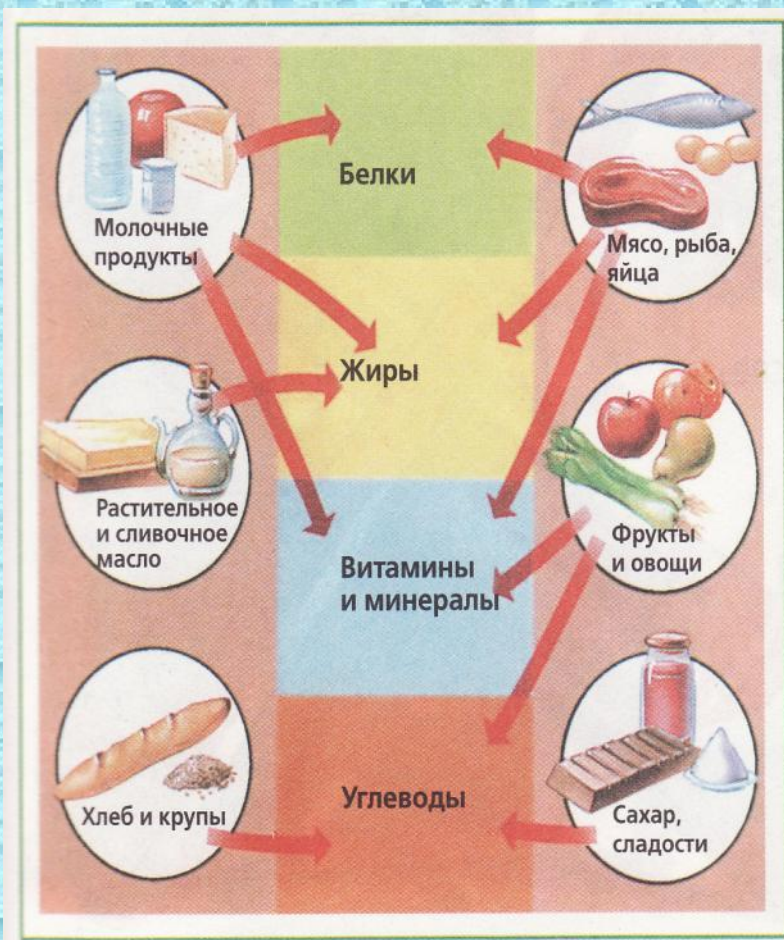




Углеводы



Питательные вещества



- Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это белки (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко)
- Другие продукты содержат жиры, которые выполняют 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)



Витамины



PP

A

B₁



K

B₂



E

B₃



D

B₆



C

B₁₂

B₉





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.



Спасибо за урок!