Режим питания. Энергия пищи.

цель: познакомиться с разными режимами питания, узнать, что такое энергия пищи, для чего она нужна.

Подготовила учитель МБОУ СОШ № 19 г.Тимашевска Краснодарского края Ирхина И.В.

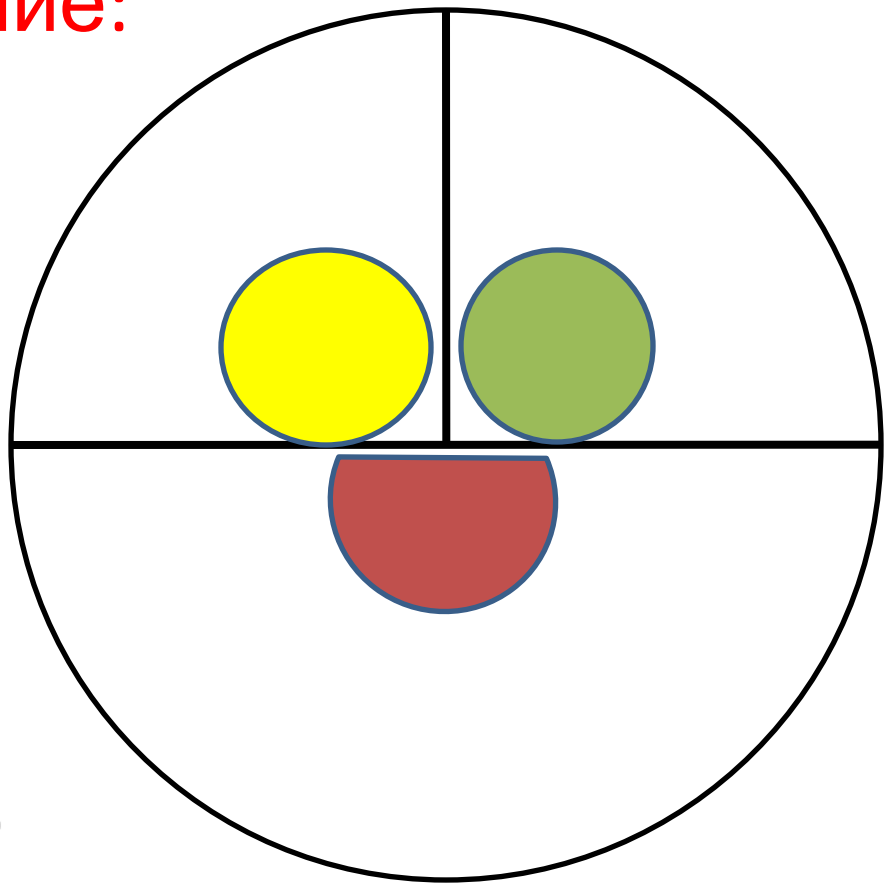
Рассмотрим режимы питания.

1. Трёхразовое питание:

07.00 завтрак

13.00 обед

19.00 ужин



Ещё один режим питания.

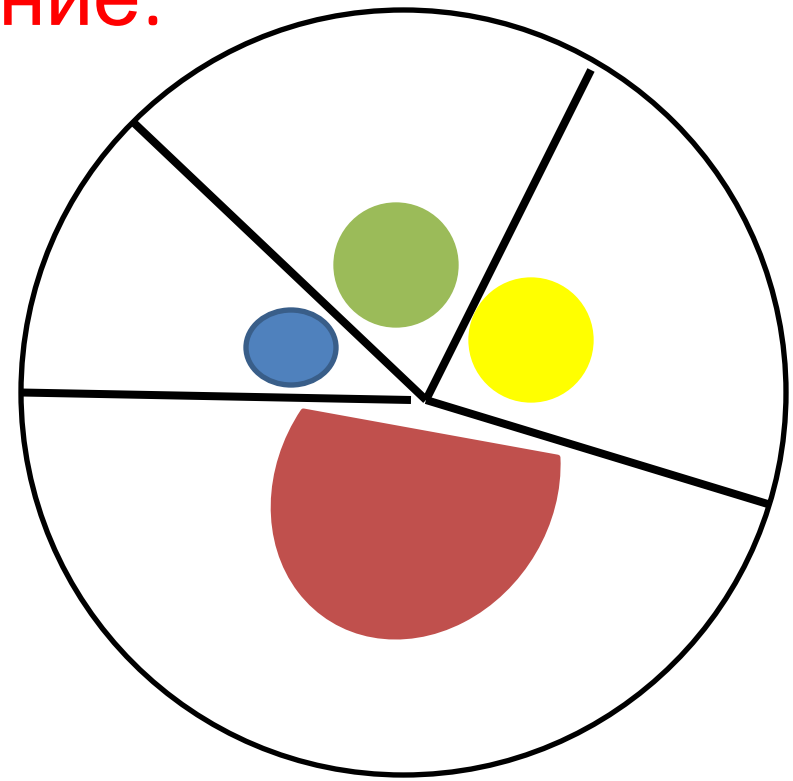
2. Четырёхразовое питание:

7.30-8.30 завтрак

12.30-13.00 обед

16.00 полдник

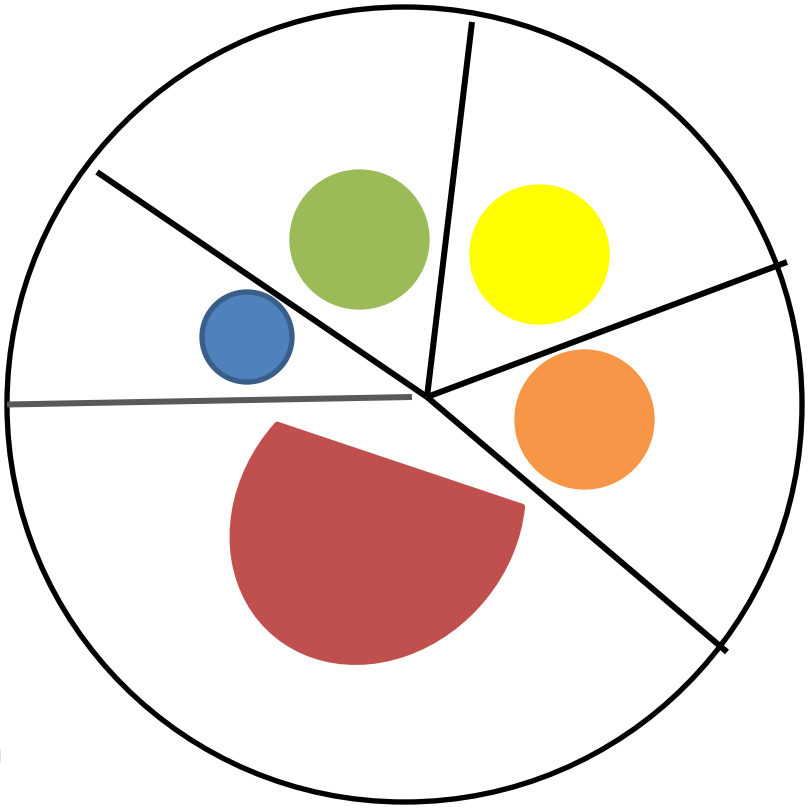
19.00-19.30 ужин



Третий режим питания.

3. Пятиразовое питание:

7.30-8.00	1 завтрак
11.00	2 завтрак
13.30	обед
16.00	полдник
19.00	ужин



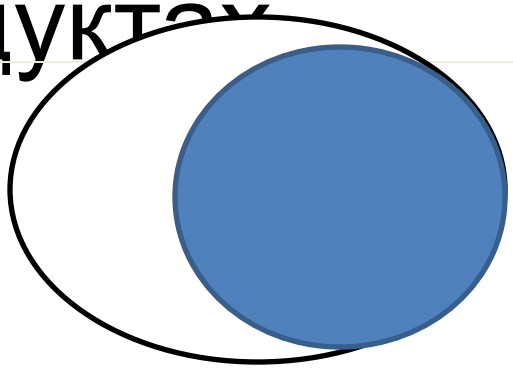
Любой из этих вариантов режима питания считается правильным. Но учёные считают один из них наиболее полезным для здоровья. Какой?

Без еды человек может прожить около месяца, а вот без воды только 7 дней . Человек на 2/3 состоит из воды. Больше всего воды в крови, в мышцах, в головном мозге, но даже в костях есть вода. Если наступает обезвоживание(то есть организм страдает от нехватки воды), начинаются головная боль, мышечная слабость, тошнота, может подняться температура.

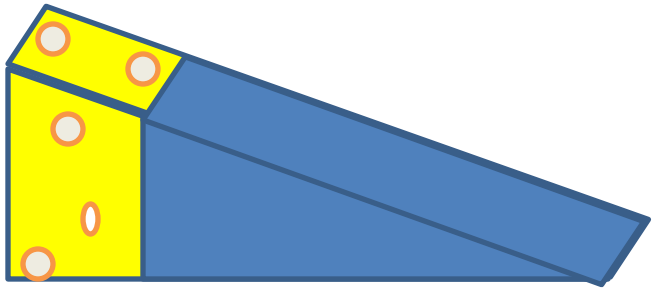
С пищей человек получает около 1 литра (1кг) воды ежедневно.

Рассмотри рисунок и узнай сколько воды содержится в некоторых продуктах

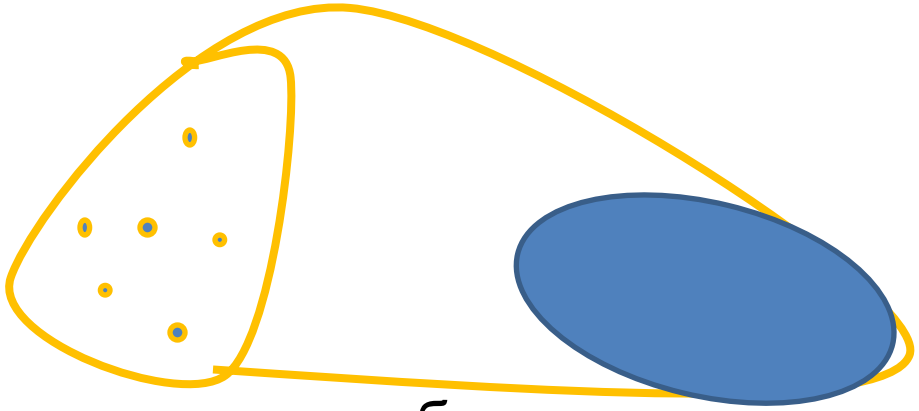
огурец



яйцо



сыр



хлеб

Суточная потребность в воде на 1 кг массы тела составляет: в возрасте 1-3 лет – 100г, от3 до7 лет - 60г, старше 7 лет - 50г.

Рассчитай количество жидкости, необходимое тебе в течение суток.

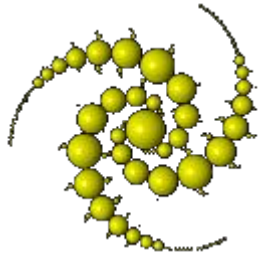
Например, твоя масса 30кг. Тогда 30х50=1500г=1кг 500г.

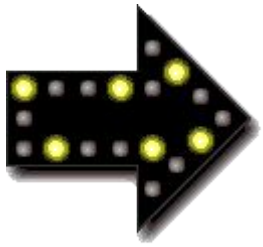
Водопроводную воду перед использованием нужно очистить от хлора и других примесей. Для этого используются фильтры или кипячение в течение 5-10 минут или отстаивание воды в течение 7-12 часов, чтобы хлор полностью испарился.

Энергия пищи.

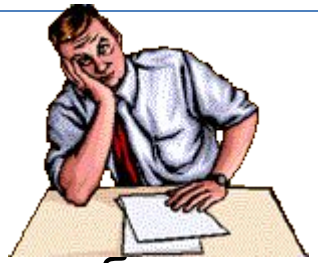
Пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для роста и развития организма, но и обеспечивает его энергией.

Энергия необходима человеку для всех видов деятельности.





На что расходуется энергия? Куда больше всего тратится энергия?



работа мозга

рост и дыхание

пищеварение

образование тепла

движение, работа мышц

Энергию, получаемую с пищей, измеряют в килокалориях.

Ежедневно с пищей ты должен получать 2500 – 3000 килокалорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течение часа светилось 58 электрических лампочек.

Энергии, получаемой человеком с пищей за год, хватило бы, чтобы полтора месяца обогревать трёхкомнатную квартиру.

Разные продукты различаются количеством килокалорий, которые в них содержатся, то есть калорийностью.

Рассмотрите рисунок.

45 ккал

568 ккал

456 ккал

255 ккал

Представь себе, что человек получает одинаковое количество килокалорий, если съедает 25 г сливочного масла или 74 г хлеба или 67 г мяса или 225 г картофеля или 322 г цельного молока.

Очень важно, чтобы количество калорий, которые ты получаешь с пищей, соответствовало количеству энергии, которое ты тратишь в течение дня.

Как ты понимаешь высказывания?

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы. (Гиппократ)

Не ешь много, не ешь мало. Ешь умеренно.
(Аристотель)

Подумай и объясни, почему народная посло сит:

«Добрый повар стоит доктора»

Для того чтобы потратить 300 кал , которые содержатся в кусочке торта, надо плавать 25 мин или бегать 45 мин или кататься на велосипеле40 мин.

Рассмотри внимательно рисунок. Как ты думаешь, почему изображённые на нём люди нуждаются в разном количестве килокалорий ежедневно?