

# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Все имеет смысл, пока мы  
здоровы.»

Автор: Коваленко О.В.  
учитель МОУ СОШ  
с.Романовка

## Задачи проекта:

1. Показать роль неорганических и органических веществ в жизненно важных процессах в организме: обмен веществ и энергии, поддержание постоянства состава внутренней среды организма.
2. Научить оценивать влияние пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека.
3. Создать условия для противостояния манипулированием сознания со стороны СМИ и товаропроизводителя.

# Основополагающие:

## *Как правильно*

предмет

биология

Классы, участвующие в проекте

8-9

Продолжительность проекта

1 месяц

Основные формы и методы проекта:

Семинары, защита рефератов,  
лабораторные работы, дискуссии,  
**РОЛЕВЫЕ ИГРЫ,**  
**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАБОТЫ.**

Предполагаемый РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ:

### ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

--- ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ ПИЩЕВЫЕ ЦЕННОСТИ , ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ПРОДУКТОВ.

---УМЕТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОВРЕМЕННЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ИНФОРМАЦИИ И ДАВАТЬ АРГУМЕНТИРОВАННУЮ ОЦЕНКУ ИНФОРМАЦИИ ПО БИОЛОГИЧЕСКИМ ВОПРОСАМ.

ПРИМЕНЯТЬ ЗНАНИЯ О ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ОБОСНОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА.

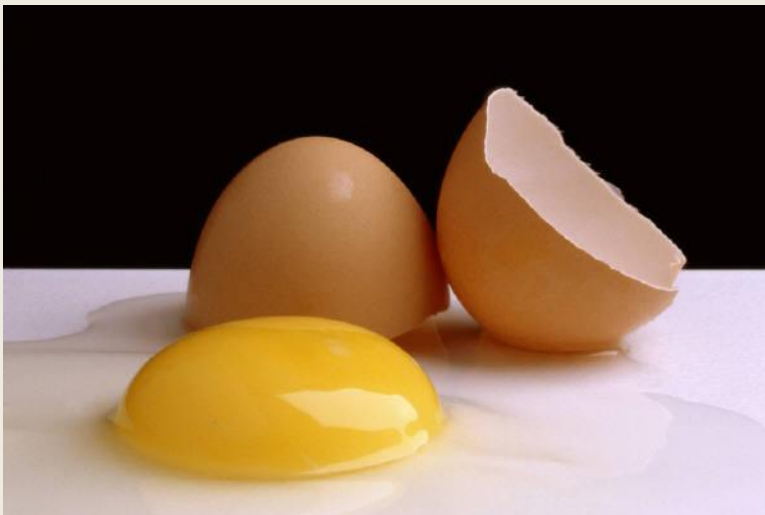
### ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

---РОЛЬ ФЕРМЕНТОВ, ГОРМОНОВ И ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ.

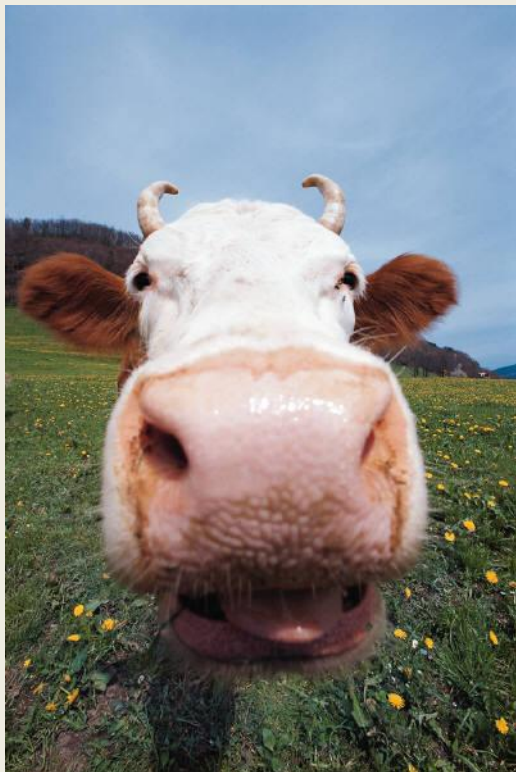
---ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ПРЕВРАЩЕНИЕ ЭНЕРГИИ КАК ОСНОВА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА.

---ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И ФАКТОРЫ РИСКА

# Пища бывает животного и растительного происхождения



# ***Все мы любим кушать:***





Мойте руки перед едой

Знай меру в еде



# Расти ,малыш, здоровым!



# Режим и гигиена питания



# Практические рекомендации для учащихся:

Употребляйте  
жидкость до еды

Тщательно  
пережевывайте пищу

Следите за  
температурой пищи

Следите за составом  
пищи

*Ешьте только  
тогда, когда  
проголодались.*

*Тело человека в среднем содержит:*

**Белки**

- 15-20%
- Они поступают с пищей

**Жиры**

- 19 %
- Это источник энергии

**Углеводы**

- 60-65 %
- Они легко усваиваются организмом

Лабораторные работы:  
*Действие слюны на крахмал*

пробирка	Что добавили	Что наблюдали	Объяснение увиденного

*Действие желудочного сока на белок*

пробирка	Что добавили	Что наблюдали	Объяснение

*Действие антибиотиков на ферменты слюны:*

- Выдвинуть гипотезу исследования.
- Разработать последовательность операций.
- Прodelать опыты.
- Подтвердилась ли гипотеза?
- Сделать выводы о влиянии антибиотиков на

## ❖ Проблемный вопрос» *Что мы едим?»*



Вся ли пища полезна нашему организму?

# Запомните:

- ❖ Пища , которую человек потребляет ,**ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОСНОВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ:**
  - ❖ **БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ**
  - ❖ **БЫТЬ ДОСТАТОЧНО КАЛОРИЙНОЙ**
  - ❖ **ПИЩА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ МНОГО ВИТАМИНОВ.**

## Советы ко времени

Весной просто необходимо использовать в питании первую зелень и огородную, и дикорастущую. Недостаток витаминов и зимняя «затененность» приводят к утомляемости, раздражительности, к плохому сну и настроению. Организм нуждается в срочной весенней помощи.

Салаты. 1. Листья крапивы и подорожника (перебрать, промыть) порезать, смешать с измельченным вареным яйцом и репчатым луком, заправить растительным маслом или сметаной, посыпать укропом и петрушкой.

2. Листочки примулы (первоцветы), заячьей капусты, одуванчика, крапивы, березы, черной смородины (2-3— для аромата) измельчить, смешать с зеленым или репчатым луком, залить майонезом или сметаной.



## Ученые утверждают

Сейчас очень модным стало так называемое лечебное голодание. Однако врачи отделения болезней обмена веществ НИИ питания Российской академии медицинских наук предупреждают об опасностях, которые может вызвать этот метод стрессотерапии, особенно при самолечении.

Очень часто голоданием пытаются «лечить» ожирение. И люди на самом деле теряют с его помощью много веса. Но когда они начинают вновь нормально питаться, то вновь набирают лишний вес. И очень часто не могут удержаться даже на своем прежнем весе. Врачам известна масса случаев, когда человек начинал голодать с 80 кг, а после голодания добирался до 120 кг!

Пытаются лечить голодом и заболевания желудочно-кишечного тракта. Но исследования врачей показали, что лечение правильной диетой гораздо эффективнее голодания. Соблюдение диеты менее агрессивно и не дает побочных явлений. Голодание же считается отнюдь небезопасным. Даже при коротких сроках голода, например в течение трех дней, у человека могут развиваться очень серьезные проблемы с артериальным давлением, обостриться хронические инфекции, начаться почечные колики, а также смертельные нарушения ритма сердца (вплоть до его остановки). Так уж если и «лечиться» голоданием, то только под тщательным контролем врачей-специалистов! \* \* \*

Немецкие биохимики утверждают, что хрустящая хлебная корочка намного полезнее для здоровья, чем мякиш. Исследователи обнаружили, что в процессе выпечки в корке образуются различные анти-оксиданты, обладающие антисклеротическими и противораковыми свойствами.



# Гигиена питания

Гигиена — это профилактика заболеваний и здоровье человека. Осуществляя разнообразные виды деятельности, необходимо соблюдать гигиенические требования. Выполняя физическую работу, занимаясь умственным трудом, отдыхая, питаясь, играя, нельзя нарушать принципы гигиены. Нарушение влечет за собой болезни.

Гигиена питания направлена на укрепление и развитие организма, правильную работу внутренних органов и систем организма; воспитывает культуру питания, т.е. питание в соответствии с режимом дня, количеством и качеством пищи. К гигиене питания относятся: регулярность приема пищи (график приема пищи может быть скользящим, три-четыре раза в день); соблюдение гигиенических процедур: мытье рук до и после принятия пищи, полоскание ротовой полости, наличие чистой посуды и места для приема пищи; качественные и чистые продукты питания, правильно приготовленная пища, разнообразие продуктов питания, соответствие калорийности продуктов расходу энергии человека, т.е. чем больше расход энергии, тем калорийнее должно быть питание; качественный состав пищи: в суточный рацион должны входить белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы для правильного обмена веществ в организме; правильный водно-солевой баланс: прием воды от 1 до 1,5 литров, наличие минеральных солей для правильного прохождения химических реакций в организме; пища должна быть разнообразна, красиво приготовлена, с хорошим запахом и вкусом для повышения аппетита (применение овощей и фруктов улучшает пищеварение, помогает расти и развиваться организму).

# “Это интересно”

80% массы тела ребенка и 70% массы тела взрослого человека составляет вода.

Потеря влаги в размере 6-8% от веса тела вызывает у человека полуобморочное состояние, 10% — галлюцинации и нарушение глотательного рефлекса. Потеря 12% жидкости влечет за собой остановку сердца.

Как считает Всемирная организация здравоохранения, половина всех больничных коек в мире занята людьми, заболевшими из-за грязной воды.

Некипяченая вода из открытых водоисточников (озеро, река, колодец) может стать причиной острых желудочно-кишечных заболеваний. Некипяченую водопроводную воду можно употреблять только, если нет предупреждения со стороны санитарно-эпидемиологической станции. Однако и в этом случае первые порции воды из крана лучше слить. А безопаснее всего пить только кипяченую воду.

Ряд научных исследований показывает, что дети раннего возраста, которые регулярно ели продукты, содержащие молочные жиры, реже заболевали астмой. Среди 3000 обследованных детей в Голландии реже заболевали астмой те, кто ежедневно употреблял сливки, сливочное масло и белый хлеб. Большое количество овощей и соков в рационе питания также снижает заболеваемость астмой, но в меньшей степени. Предполагается, что повышение распространенности астмы, экземы и аллергических заболеваний связано со снижением в пище количества насыщенных жиров и повышением



## **Вопросы для обсуждения:**

**1) Почему нельзя съесть большое количество пищи?**

**2) Каков наиболее благоприятный режим питания?**


**3) Почему ужинать следует не позднее, чем за два часа до сна?**

**4) Чем может быть вызвано пищевое отравление?**

**5) Для чего в пищу необходимо употреблять сырые овощи и фрукты?**

**6) Для чего необходимо употреблять в пищу бульоны и супы?**

# *И снова рекомендации:*

- *Основные принципы здорового питания* 
- 1) *Включайте в свой рацион разнообразную пищу.*
- 2) *Постарайтесь не менее пяти раз есть фрукты и овощи.*
- 3) *Не увлекайтесь солью и сахаром.*
- 4) *Ваш организм должен получать все необходимые ему питательные вещества.*
- 5) *Не садитесь на экстравагантные диеты и не стремитесь резко снизить вес: ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОСЛЕДУЮЩЕМУ УВЕЛИЧЕНИЮ ВЕСА.*
- 6) *СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ЕШЬТЕ ТОЛЬКО ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.*
- 7) *НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ ЖИВОТНЫМИ ЖИРАМИ И ЖИРНЫМИ БЛЮДАМИ.*

# Приятного аппетита



Ешьте продукты без консервантов