



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



# ЦЕЛИ:

- рассмотреть причины неправильного питания;
- ознакомить учащихся с полезными и вредными продуктами;
- выучить правила здорового питания;
- доказать, что правильное питание может улучшить качество жизни;
- воспитывать культуру приёма пищи.





*Ещё афинский философ Сократ (470 - 399 до н.э.)  
сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а  
едим для того, чтобы жить».*



# ВВЕДЕНИЕ

- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.
- Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.
- Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.



# СТРОЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА



# СКОЛЬКО ЕДЯТ ЛЮДИ?

- Современный человек в сутки потребляет около 800 граммов пищи и 1,5–2 литра воды.
- Суточный рацион населения планеты (а это свыше 6 миллиардов человек!) составляет около 5 миллионов тонн пищи.
- Подсчитано, что за 70 лет жизни человек выпивает 70 тонн воды, съедает 17 тонн углеводов, около 3 тонн белков, 2 тонны жиров, 2–3 центнера соли, 38 килограммов фосфора, около 8 килограммов



# ЧТО ТАКОЕ ГОЛОД?

Около 150 миллионов детей в возрасте до пяти лет во всем мире страдает от тяжелой недостаточности питания, что делает их более уязвимыми перед лицом болезней и ранней смерти.



## ГДЕ УМИРАЮТ ОТ ГОЛОДА?

Три четверти случаев смерти детей происходит в Африке и Юго-Восточной Азии.

Внутри стран более высокая детская смертность отмечается в сельских районах и в более бедных и менее образованных семьях.



# ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?



Причины:

неправильный образ жизни;  
неправильное питание;  
предрасположенность к ожирению





# ОБЪЯСНИ ПОСЛОВИЦЫ

- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- Appetit приходит во время еды. (Французская пословица).
- Умеренное употребление пищи – мать здоровья. (М. В. Ломоносов).
- Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.
- Ужин не нужен, был бы обед.
- Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец



## Ответь на вопросы нашей анкеты:

Твой рост	
Твоя масса тела	
Сколько раз в день ты принимаешь пищу?	
Ты каждый день завтракаешь?	а) да б) нет
Ежедневно ли на твоём обеденном столе присутствуют первые блюда?	а) да б) нет
Ежедневно ли в твоём рационе присутствуют овощи и фрукты?	а) да б) нет
Кушал ли ты сегодня в школе?	а) да б) нет
Если да, то какой была пища в школе?	а) горячей б) холодной в) теплой
В какой посуде?	а) пластиковой б) стеклянной
Что ты ешь в промежутках между завтраком, обедом и ужином?	а) фрукты б) сладости в) чай, молоко, йогурт г) ничего не ем
Когда ты ужинаешь?	а) перед сном б) за 2 часа до сна в) когда – как

## ОБВЕДИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ И ВЫЧЕРКНИ ВРЕДНЫЕ:

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- Яблоки
- Рыба
- Шаурма
- Чеснок
- Жареная картошка (фри)
- Овсяная каша
- Кока-Кола
- Кириешки или другие сухарики
- Компот
- Чипсы
- Морковь
- Кефир
- Чупа-чупс
- Огурцы





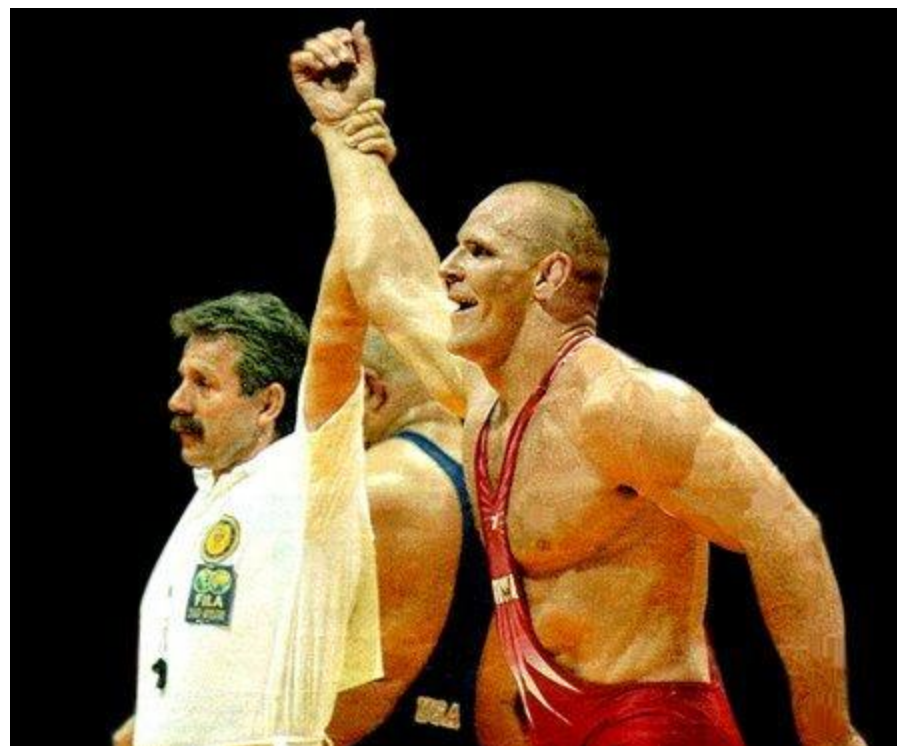
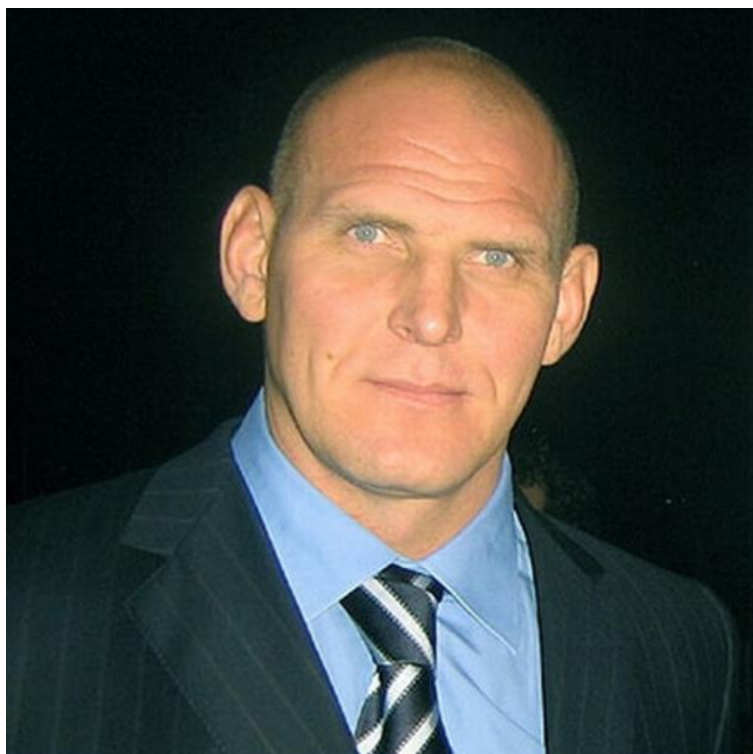
## ПОЧЕМУ ЭТО НЕПРАВИЛЬНО?



ЧТОБЫ БЫТЬ  
СПОРТИВНЫМ,  
НУЖНО ПРАВИЛЬНО  
ПИТАТЬСЯ



Александр Карелин, трехкратный  
победитель Олимпийских игр,  
Герой России, Сопрезидент Движения «За  
сбережение народа»



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- **Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- **Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- **Не переедай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- **Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.



# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА





# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Полезные продукты: хлеб, макаронные изделия (из муки грубого помола), крупы, картофель, овощи, фрукты.
- «Берегись!» (вредные продукты): сахар, чипсы, конфеты, сладости, кондитерские изделия.



## Почему болит живот?

Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,  
Ел конфеты, сушки грыз, кофе пил с печеньем.  
Съел потом я сыр с колбаской —  
Сделал с ними бутерброд...  
А теперь, друзья, не знаю —  
Отчего болит живот?



# ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Говорят, что витамины  
Детям всем необходимы.  
Где их взять среди зимы?  
На дворе – зима, не лето.  
А давайте с вами мы  
Побеседуем об этом.

Ответьте, в каких продуктах содержатся знакомые вам  
витамины, и для чего они нужны?

- минеральные вещества;
- микроэлементы



# ОПЫТ-ДЕМОНСТРАЦИЯ:

•

Если раствор витамина С (аскорбиновой кислоты) по каплям вливать в йодную воду (коричневатой окраски), то наблюдается обесцвечивание воды.

Если же йодная вода не обесцвечивается (при добавлении в нее, например, некачественного яблочного сока), значит, полезного витамина С в данном яблочном соке нет.

**Оборудование:** сок, раствор витамина С, йод, пипетка



**КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ТЕБЕ  
И ТВОИМ БЛИЗКИМ!**

