

«Гигиена питания»

Школа-интернат № 113

Ученик 9 класса

Умербаев Рамиль

Учитель-Голота Т.А.

г.Самара



- **Цель:** Продолжить формирование у учащихся знания в области здорового питания; понимание, что здоровье - это основа интересной, продуктивной жизни, а основа здоровья - это правильное питание.

- **Задачи:**

- 1. Формировать у учащихся представления о продуктах питания и питательных веществах.
- 2. Формировать правильный выбор продуктов питания, на организацию процесса питания в целом.
- 3. Закрепить правила гигиены питания.

Какую роль играет пища в жизни человека?

пища

**Источник
энергии**

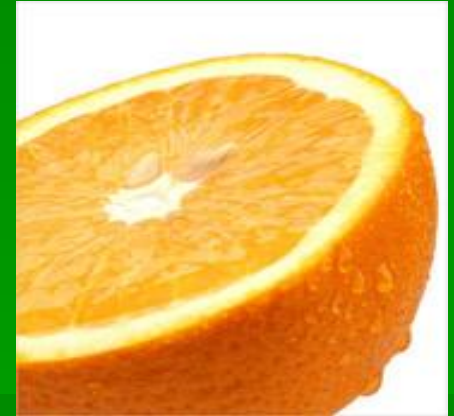
**Источник
питательных
веществ**

**Источник
ВИТАМИНОВ**





Продукты питания – это продукты животного и растительного происхождения, используемые как в обработанном, так и в необработанном виде при питании человека.



Выписать в правый столбик продукты питания, а в левый – питательные вещества.

- Капуста, фасоль, масло, минеральные соли, рис, колбаса, углевод, хлеб, сало, сливки, жир, белок, витамины, рыба, мясо.

Продукты питания	Питательные вещества

Здоровое питание

- В современном мире большое внимание уделяется проблеме правильного питания. Было выяснено, что для каждого человека существует свой индивидуальный рацион питания, который зависит от его возраста, веса, здоровья, физических нагрузок и других факторов.



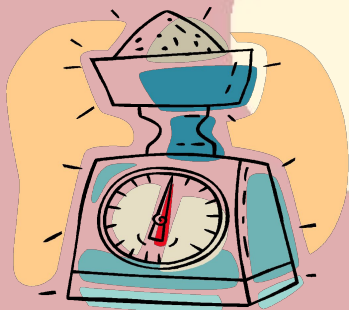
ПРАВИЛЬНО ЛИ Я ПИТАЮСЬ?



Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Питание школьников и подростков

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется полное развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энерготрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

1. Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.
2. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.
3. Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.
4. На обед – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.
5. В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты.
6. На ужин – блюда из творога, овощей, яиц и питье.
7. В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Правила гигиены питания

Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Овощи и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно–кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника. Есть фрукты на десерт –



- *Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи, но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.*



- *Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.*



- *Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки.*
- *Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой и не менее получаса в случае тяжелой физической работы .*





Давайте поиграем?



Игра «Согласен - не согласен»

Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока?

Правда ли, что летом можно заготовить витамины на целый год?

Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

Правда ли, что в цитрусовых много витамина С?

Правда ли, что бананы поднимают настроение?

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**