

Здоровое питание. Питательные вещества. Витамины

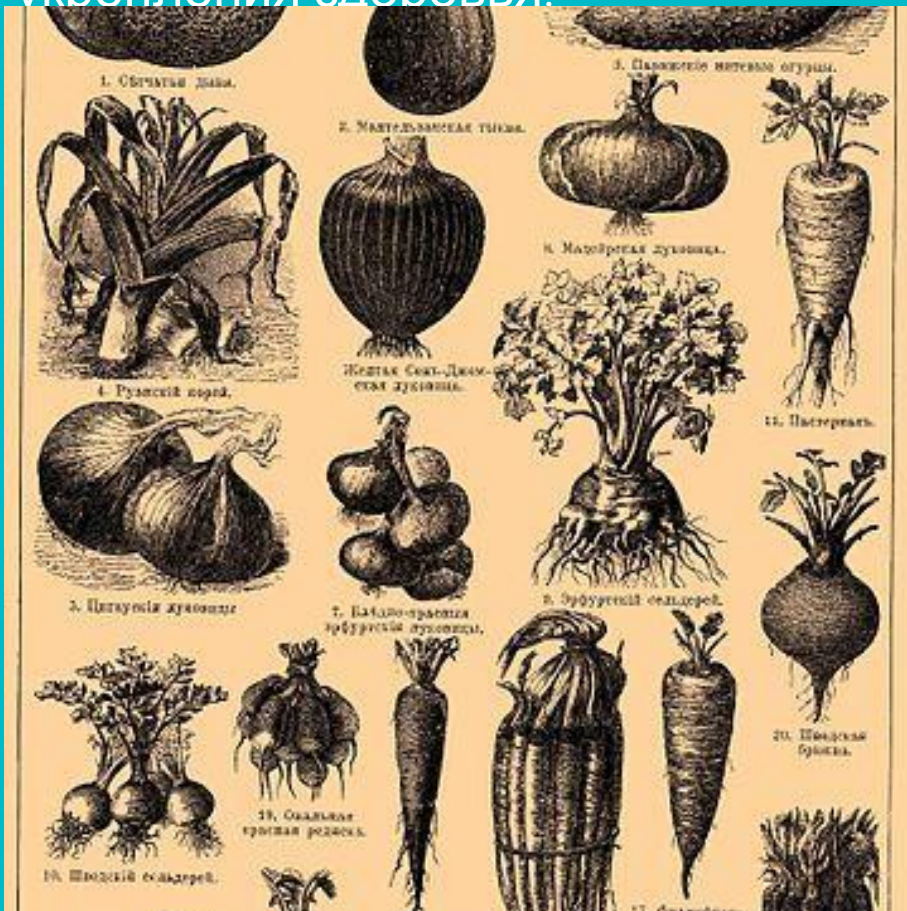
ВЫПОЛНИЛ

ЕФИМОВ ДЕНИС 371 ГРУППЫ



Цель урока: организовать учебную деятельность учащихся по формированию знаний о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

- Задачи: - обучающие: организовать работу по формированию умения выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и систематизации знаний учащихся о значении продуктов питания; - развивающие: способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков; - воспитательные: прививать культуру общения, практические навыки самооздоровления, воспитывать стремление быть успешным в достижении своих целей, бережное отношение к своему здоровью.



Пита́ние (физиологический акт) — поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи — процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности.





Правильное питание (здоровая диета) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

- Правильное питание является для нас камнем преткновения. По какой причине все самое вкусное является при этом ещё и крайне вредным? А все полезное для здоровья активно накапливает все вредное, что нам опять-таки нельзя. Жить на запасах натурального хозяйства целый год практически нереально. И даже обладая железной силой воли, вы не можете в полной мере нести

Поддерживайте водный баланс Ваш организм на 70 процентов состоит из жидкости. Поэтому обязательное условие здорового образа жизни – пить воду между приемами пищи до 3-х литров в день. При этом помните, что прием жидкости во время и сразу после еды, а еще во время физической активности крайне нежелателен.

- Пейте овощные соки Скорее всего вы с удовольствием выпиваете хотя бы 1 стакан свежевыжатого фруктового сока в сутки, но овощные соки не менее полезны. Включая их в свой ежедневный рацион, вы в значительной мере способствуете очищению организма. Лучше всего применять для этого свекольный либо морковный соки, причем свекольный ни в коем случае нельзя употреблять в чистом виде, его непременно нужно смешивать с другими.





Ешьте в меру Во время приема пищи желудок должен заполняться на две третьих своего объема. При этом, вставая из-за стола, вы можете почувствовать, что способны съесть также столько же, но это не стало быть, что вы остались голодными. Сытость вы почувствуете через тридцать минут после приема пищи, когда она начнет перевариваться. Тщательно пережевывайте пищу В процессе жевания пища обязана доводиться до киселеобразного состояния. В таком виде она лучше усваивается. К тому же сигнал о насыщении быстрее дойдет до головного мозга, что избавит вас от ненужного переедания. Если пища и правда, хороша и необходима для здоровья организма, она от долгого пережевывания становится только вкуснее. "Пустая" и вредная пища при пережевывании быстро теряет вкус.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ