

Технология 6-Б класс  
6-А класс

Дата: 07.02.2022  
Дата: 09.02.2022

# Тема урока: *«Основы рационального питания. Минеральные вещества»*





*«Мы живём не для  
того, чтобы есть,  
а едим для того,  
чтобы жить»*

*Сократ*

**Кулинария** – это искусство приготовления вкусной и здоровой пищи. Слово «кулинария» произошло от латинского слова *culina* и означает «кухня».



*Питание*— это процесс потребления и усвоения организмом *питательных веществ*, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.





**Рациональное питание** – это физиологически полноценное питание здоровых людей.



# Четыре принципа рационального питания.



- Первый принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип: соответствие химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма.
- Третий принцип: максимальное разнообразие питания.
- Четвертый принцип: соблюдение оптимального режима питания.



# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода

# БЕЛКИ необходимы для построения новых клеток и тканей

## Белки

животного происхождения



(молочные продукты,  
мясо, рыба, яйца)

растительного происхождения

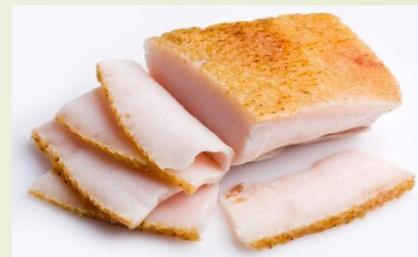


(горох, фасоль, соя,  
чечевица, отруби, грибы)

# ЖИРЫ являются источником энергии

Пищевые продукты, содержащие жиры:

- ❑ Молоко, сливки, сметана,
- ❑ сало, сливочное масло,
- ❑ жир животных, птиц и рыб,
- ❑ растительное масло,
- ❑ орехи, оливки



# УГЛЕВОДЫ помогают организму лучше усваивать жиры

Пищевые продукты, содержащие углеводы:

- хлеб, мучные и кондитерские изделия,
- крупы,
- фрукты, ягоды
- картофель
- сахар



В пищевых продуктах животного происхождения углеводов не много.

# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА регулируют обмен веществ.



И содержатся практически во всех продуктах питания

**Витамины-особые вещества,  
отсутствие которых в пище  
вызывает заболевание.**



**Вода входит в состав клеток  
тела человека и участвует в  
процессах обмена.**



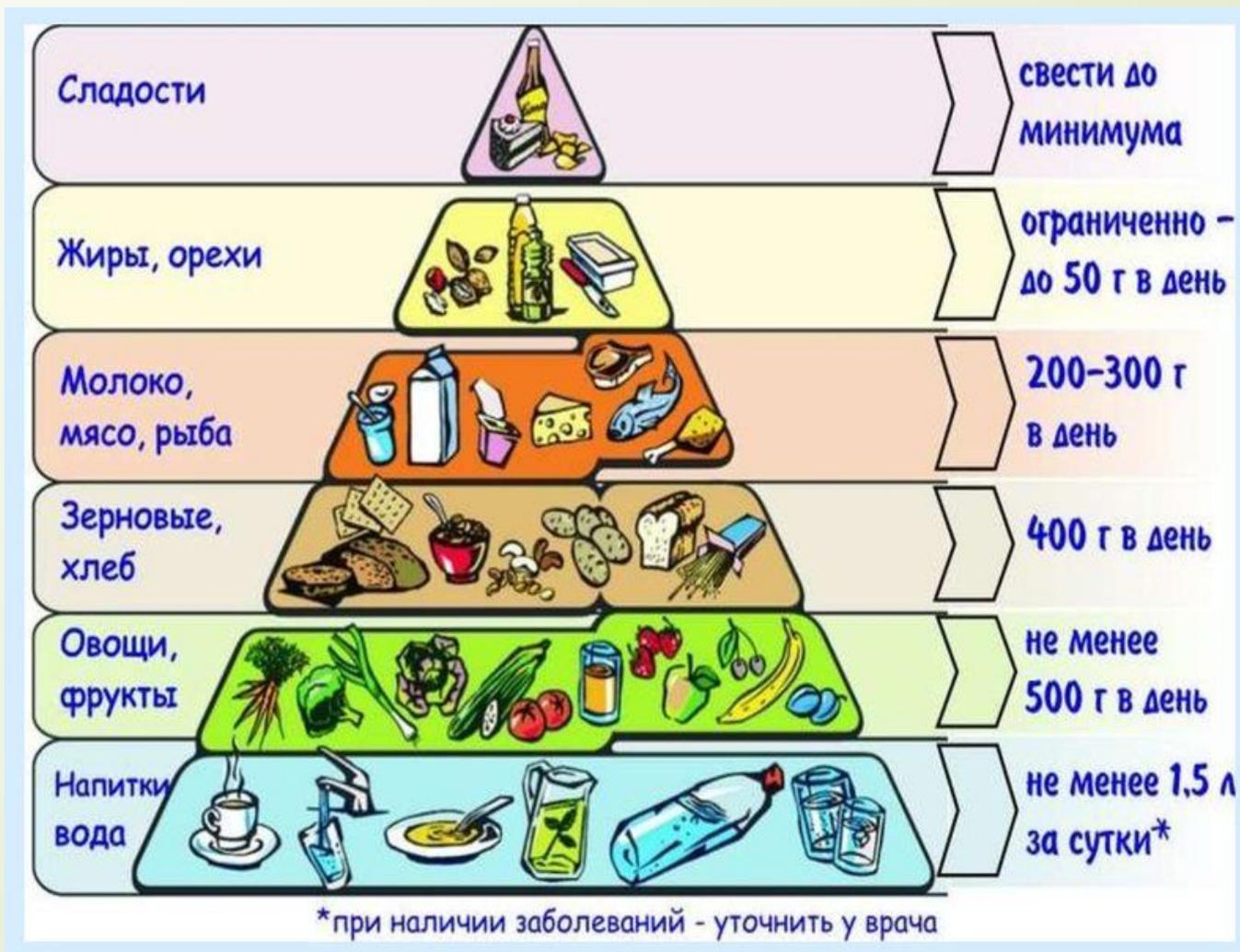
# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В жизни человека играет важную роль, оно обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждению заболеваний.



При составлении рациона питания можно пользоваться пирамидой здорового питания.

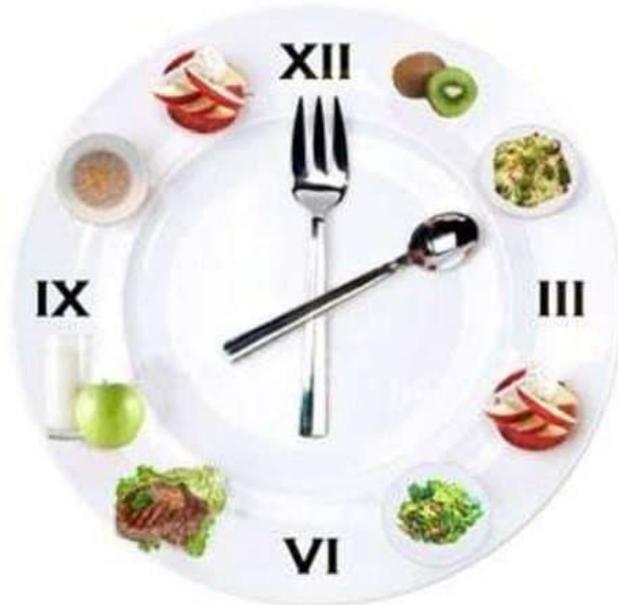
# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Важным условием рационального питания является соблюдение режима.

**Режим питания** – это время и число приемов пищи.

Режим питания подразумевает:



- кратность приёма пищи;
- интервалы между ними;
- продолжительность каждого приёма пищи;
- распределение продуктов и блюд по отдельным приёмам пищи.

# Правильный рацион питания

- ❑ Пищу следует принимать не менее 3-4 раз в день.
- ❑ Перерыв между приемами пищи – не более 4-5 часов.
- ❑ Питаться нужно в одни и те же часы, правильно распределяя дневной рацион.

Если суточную калорийность пищи принять за 100%, то необходимо на:

- ❑ завтрак -30%,
- ❑ обед – 45%
- ❑ полдник – 10%,
- ❑ ужин – 15% (за 2 часа до сна)

Пищевой рацион человека должен быть разнообразным. В ежедневном меню рекомендуется употреблять одинаковое количество белков и жиров – примерно 25– 30 %, и 40– 50 % углеводов.



# Домашнее задание:

(выполнить письменно в тетради)

- Сколько процентов от общей калорийности суточного рациона должно приходиться на завтрак?
- Сколько процентов от общей калорийности суточного рациона должно приходиться на обед?
- Сколько процентов от общей калорийности суточного рациона должно приходиться на полдник?
- Сколько процентов от общей калорийности суточного рациона должно приходиться на ужин?

# Домашнее задание:

(выполнить письменно в тетради)

- Разделите продукты животного и растительного происхождения.

Сахар Хлеб Овощи Яйца

Молоко Рыба Кефир Мёд

Фрукты Орехи Сыр Мясо

Крупа Творог Масло

***Урок окончен. До новых  
встреч!***

