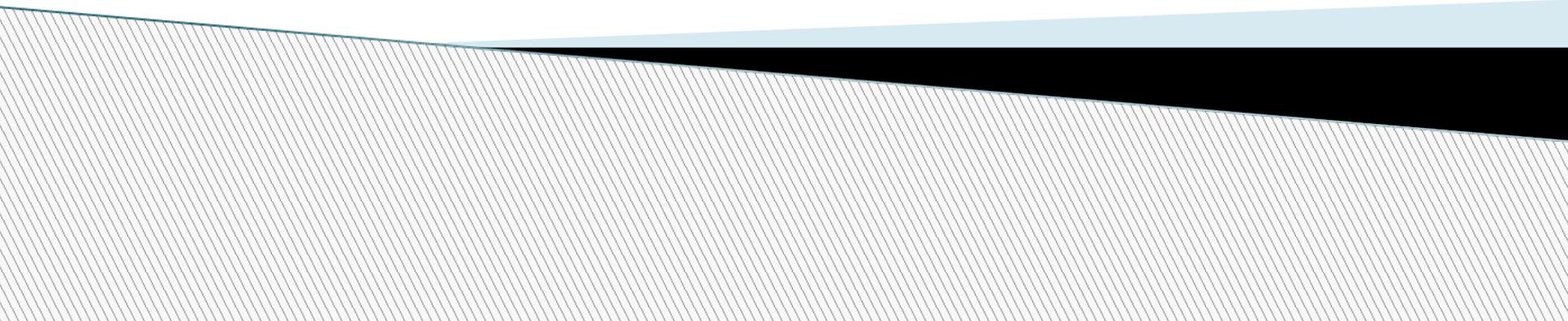


Здоровое питание

Урок по технологии в 5 классе



Здоровое питание

- ▣ **Пища** – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.



БЕЛКИ

- Это строительный материал клеток и тканей организма. Они бывают растительного и животного происхождения. Содержатся:
- В яйцах;
- В молоке;
- В мясе;
- В рыбе;
- В фасоли;
- В грецких орехах.



Углеводы

- Являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам. Содержатся:
- Во фруктах;
- В ягодах;
- В мёде;
- В крупах;
- В картофеле;
- В макаронных изделиях



ЖИРЫ – тоже источник энергии

- Животного происхождения:
 - -Сливочное масло;
 - -Говяжий жир;
 - -Свиной жир;
 - -Бараний жир.
- Растительного происхождения:
 - -Подсолнечное масло;
 - -Оливковое масло;
 - -кукурузное масло;
 - - Орехи



ВИТАМИНЫ

- ▣ Это вещества, необходимые нам для роста, жизнеспособности. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.



▣ **Минеральные соли** – обеспечивают водно-солевой обмен, участвуют в кроветворении и других процессах жизнедеятельности

Вода – необходима для физико-химических реакций в организме. Она растворяет вещества, участвует в их обмене, удаляет конечные продукты жизнедеятельности. Вода нужна для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения. Потеря 20% воды в организме приводит к смерти.

Пищевая пирамида

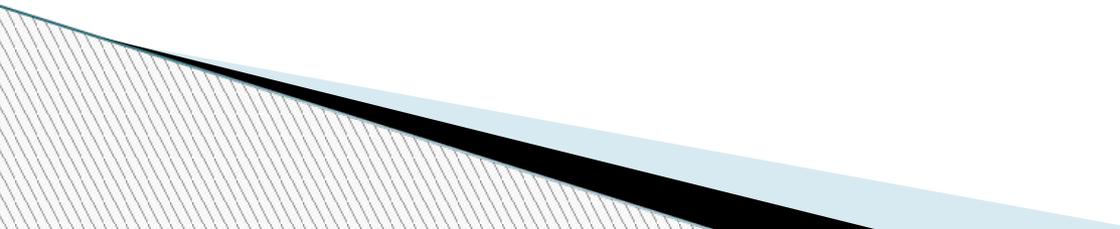
Жиры, масла,
сладости,
газированные
напитки

Мясо, молочные
продукты, рыба,
яйца

Фрукты и овощи

Хлеб, крупы, макаронные изделия

Пищей можно отравиться

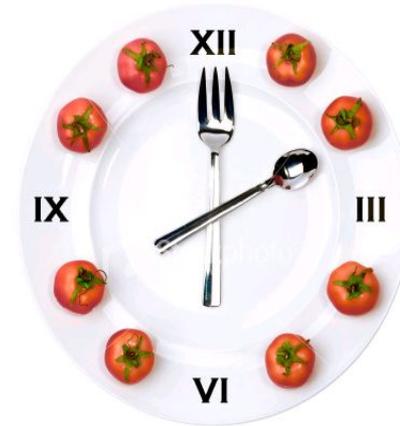
- **НЕЛЬЗЯ:**
 - Использовать в пищу просроченные продукты;
 - Есть овощи и фрукты, выращенные в экологически загрязнённых зонах;
 - Есть копчёную рыбу и мясо;
 - Употреблять в пищу продукты с плесенью;
 - Употреблять в пищу позеленевший или проросший картофель;
- 

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ

- До приезда скорой помощи:
- 1. Дать пострадавшему выпить 3-4 стакана кипячёной воды комнатной температуры.
- 2. Вызвать рвоту, надавив пальцами на корень языка. Повторить процедуру несколько раз.
- 3. Растолочь 20 таблеток активированного угля, размешать в стакане питьевой воды и дать выпить пострадавшему.
- 4. Воздержаться от приёма пищи.

Режим питания

- Пищу необходимо принимать не менее **4-х** раз в день (желательно в одно и то же время):
- 1-ый завтрак – **25%** всего дневного рациона
- 2-ой завтрак - **15%**
- Обед - **45%**
- Ужин - **15%** (за 2-4 часа до сна)



Домашнее задание §6

- ▣ Учебник «Технология» для 5 класса
(технологии ведения дома)
под редакцией В.Д.Симоненко
- ▣ Вопросы и задания с. 42