

Питание и здоровье.





Зачем человек ест?



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»»



Вывод:

Человеку необходимо питаться.



Чем питаются плотоядные животные?



Чем питаются растительноядные животные?



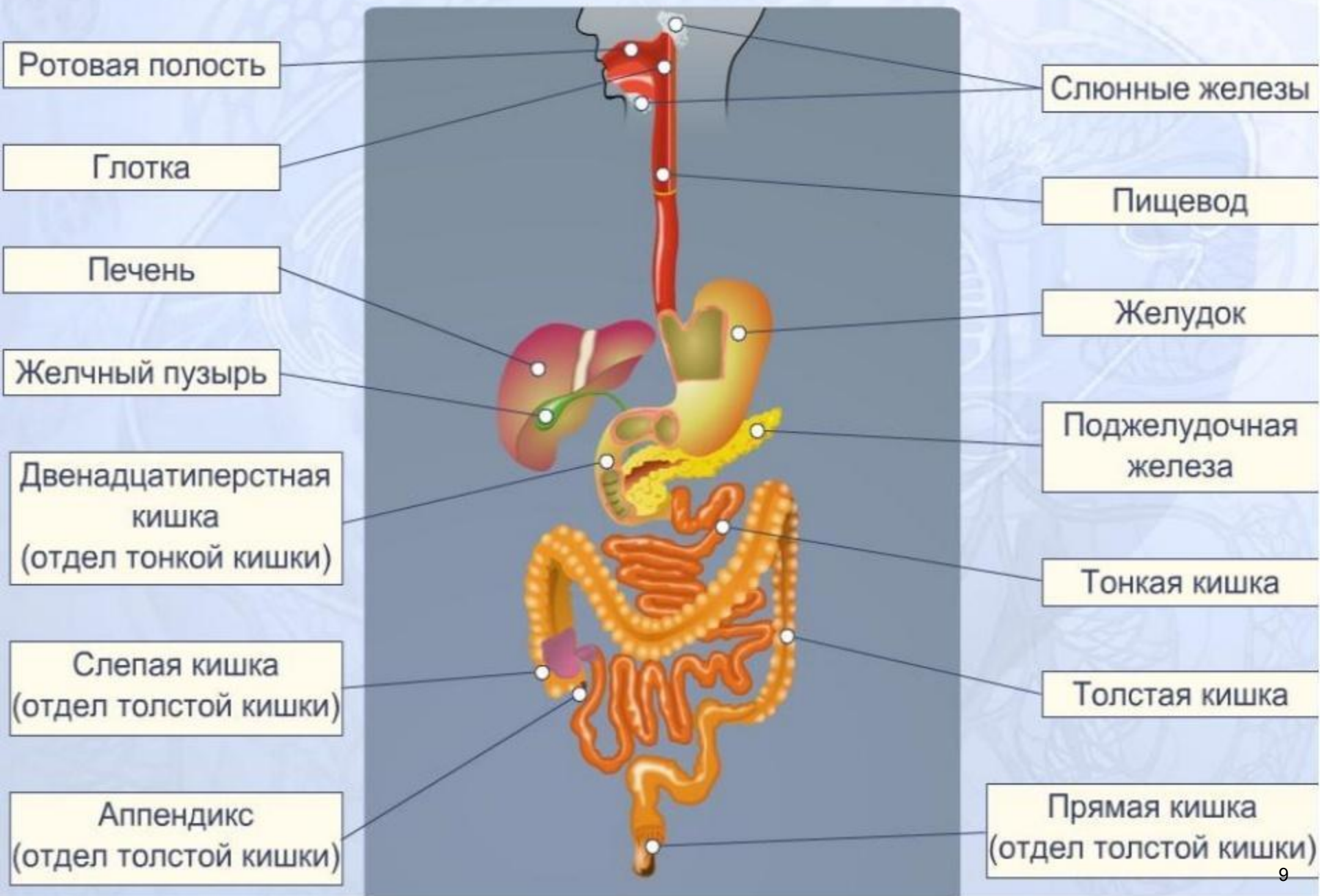
Растительноядные - это те, которые питаются растениями
(гусеницы, мыши, зайцы, белки, лоси, кабаны и т.д.)



Всеядные животные



СТРОЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



Два условия правильного питания:



Умеренность

Разнообразие



Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах
животного
происхождения

Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях

Углеводы

В крупах, муке,
крахмале,
овощах,
фруктах

Продукты богатые белками

Продукты богатые животным белком



Мясо

11-20 %



Рыба

5-23 %



Морепродукты

3-18 %



Молочные

3-28 %



Яйца

10-13 %

Продукты богатые углеводами

Медленно усваиваемые углеводы



Крупы

овсяная, рисовая и гречневая



Хлеб

из муки грубого помола



Бобовые

горох и фасоль



Картофель

различных сортов или ямс



Макароны

из твердых сортов пшеницы

Продукты богатые жирами

Продукты, содержащие насыщенные жиры



Выберите продукты, которые вы с удовольствием бы съели

Рыба, пепси, мясо, молоко,
газированная вода, чипсы, геркулес,
подсолнечное масло, лапша быстрого
приготовления, «Сникерс», петрушка,
морковь, капуста, шоколадные
конфеты, яблоки, груши, хлеб, творог,
сметана, тыква

Разделите продукты на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, мясо, молоко, тыква
газированная вода, чипсы, геркулес,
подсолнечное масло, лапша быстрого
приготовления, «Сникерс», петрушка,
морковь, капуста, шоколадные конфеты,
яблоки, груши, хлеб, творог, сметана

**Какие продукты, выбранные вами
оказались полезными?**

Правила «здорового питания»

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте, не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
- Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонады
- Не ешьте жареное, жирное, копченое.
- Ешьте побольше овощей и фруктов



Правила поведения за столом

- Пищу надо брать с тарелки вилкой или ложкой.
- Когда ешь, не откусывай больших кусков – это некрасиво.
- Не разговаривай с полным ртом, старайся кушать беззвучно.
- Если тебе нужно что – то взять, не тянись через стол, а вежливо попроси передать.



- Из блюда бери ближний тебе кусок, не выбирай.
- Никогда не отзывайся плохо о блюде, которое едят твои соседи. Если ты сам его не любишь, не порть аппетит другим.
- Не сиди боком к столу – это некрасиво.
- Не кроши хлеб, доедай кусок до конца. Не забывай, сколько людей трудилось, чтобы этот кусочек попал к тебе на стол.

