

Задание 1 по разделу «Кулинария»
5 класс

Рациональное питание





«Здоровье выпрашивают себе люди
у богов,
но то, что в их собственной власти –
сохранить его, об этом они не
задумываются»



*Демокрит
460-370 гг. до н. э.*

Что станет главным строительным материалом нашего дома здоровья?

Здоровый образ жизни

Здоровое или рациональное питание

Двигательная активность



Регуляция эмоционального состояния

Режим труда и отдыха

Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни

ПОЧЕМУ?

Обеспечивает правильный рост и
формирование организма;

Способствует сохранению здоровья;

Обеспечивает высокую
работоспособность;

Продлевает жизнь.



Наука о питании уходит в глубину веков

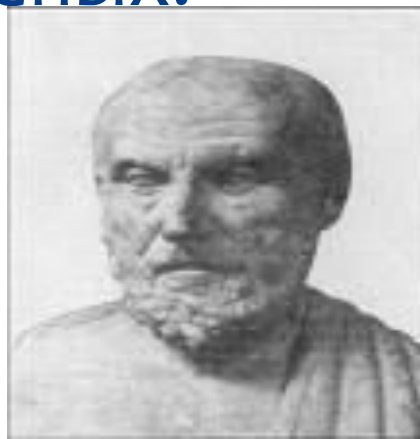


Клавдий Гален

Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократ, Галена, Авиценны и др. ученых.



Авиценна



Гиппократ

Рациональное питание



обеспечивает поступление в организм всех необходимых веществ: **углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов** в нужных количествах и в правильных пропорциях.



Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.

Продукты, в которых содержатся белки

- Молоко, сыр, творог, йогурт
- Орехи.
- Бобы, фасоль, горох, чечевица.
- Мясо, яйца.
- Рыба.
- Грибы.



Жиры удовлетворяют энергетические потребности человека

Продукты, богатые жирами:

- Животные жиры – мясо, рыба, молочные продукты(масло сливочное, сыр, молоко).
- Растительные жиры – растительное масло, орехи, какао



Углеводы предназначены для обеспечения энергией всех процессов в организме

Продукты, содержащие углеводы:

- Сахар
- Хлеб и мучные изделия
- Макароны и макаронные изделия
- Крупы
- Овощи и фрукты



Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, минеральных веществах и воде.

Продукты,
содержащие
витамины



Минеральные вещества входят во все продукты питания.

По количественному составу их можно разделить на:

макроэлементы (железо, магний, калий, кальций, натрий, фтор)

и

микроэлементы (йод, фтор, бром, марганец, алюминий, кобальт).





ИСТОЧНИКИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

- Натрий – поваренная соль.
- Калий – овощи, фрукты, орехи.
- Кальций – молочные продукты, желток, хлеб.
- Фосфор – рыба, крупы, мясо, сыр, творог.
- Йод, фтор – морепродукты.
- Железо – мясо, курага, тыква, груши.

Режим питания

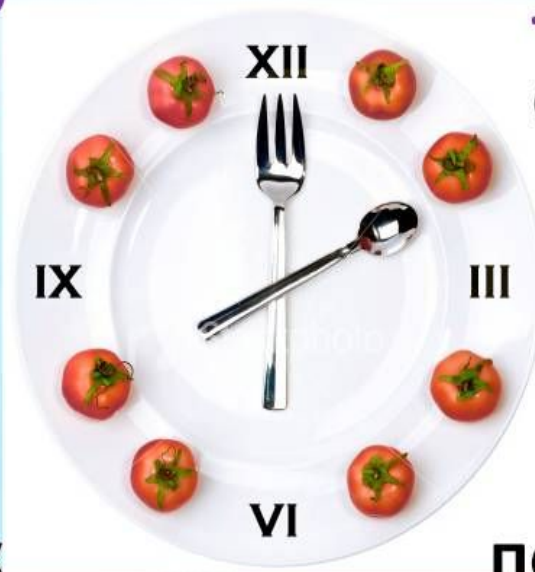
10.00
ланч

14.00
обед

7.00
завтрак

17.00
полдник

19.00
ужин



Соблюдай режим питания



Хороший и питательный завтрак – хорошее начало для хорошего и успешного дня.



Сытный и комплексный обед создаст чувство сытости и даст сил на весь день!



Легкий ужин обеспечит вам спокойный сон.

А всегда ли полезно, то что повкуснее?



Тест

Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.



3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пиццу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.



7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.



10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир



Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 - хороший режим и качество питания.



Правила здорового питания

1. Разнообразность и сбалансированность. - пища должна включать в себя все питательные вещества
2. Режим питания- количество приемов пищи в день должно составлять от 3 до 5 раз.
3. Биологическая полноценность - ограничение жиров, сахара и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.



Вывод:

каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди...

**Заботиться о своём
здоровье нужно уже сейчас.**

Практическое задание

1. Что такое здоровый образ жизни? Что он в себя включает?
2. Что такое рациональное питание?
3. Запиши что дает для организма человека каждый вид питательного вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.
4. Что такое режим питания?
5. Запиши пять блюд. Определи основные продукты для их приготовления.
6. Проанализируй, какие основные питательные вещества содержатся в этих блюдах.

Блюда	Основные продукты	Основные питательные вещества
Пример: Картофельное пюре	Картофель Молоко	Углеводы Белки, животные жиры.
.....	

7. Ответь на вопросы теста.
8. Является ли твое питание рациональным? Сделай вывод и напиши его.