

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

Раздел: Здоровое питание.

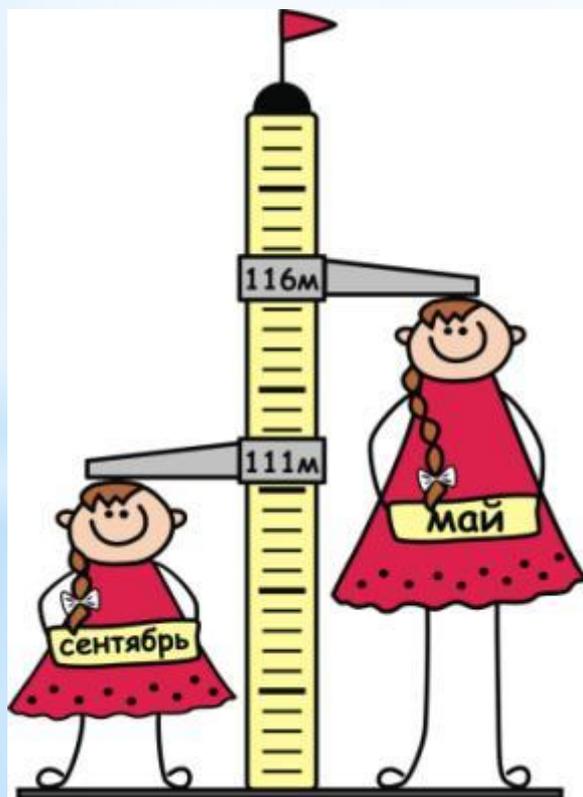
**Урок: Полезные продукты и их
значение для организма.**

**Урок подготовлен
учитель МОУ г. ГОРЛОВКИ «ЛИЦЕЙ № 85 «ГАРМОНИЯ»
Кутахина О.А..**

П И Щ А

строительный материал
для роста и развития
организма

источник энергии
для работы
организма



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

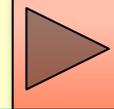
МИНЕРАЛЫ

ВИТАМИНЫ

БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



БЕЛКИ

основной материал для построения органов и тканей



молочные продукты

Усвояемость белков из пищи:

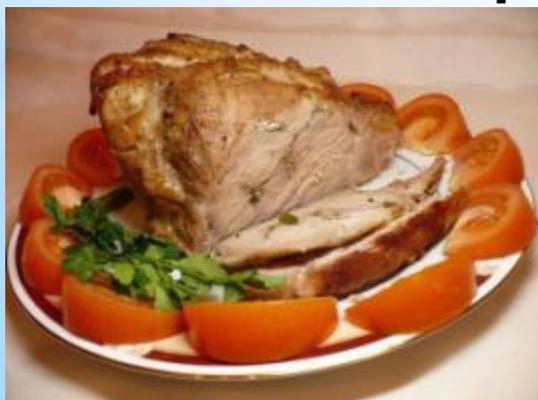
1. Молочные продукты и яйца
2. Мясо, рыба, соя
3. Бобовые и орехи



яйца



орехи



мясо



рыба



бобовые

ЖИРЫ

возмещают энергетические траты организма

РАСТИТЕЛЬНЫЕ



ЖИВОТНЫЕ



Поддерживают иммунитет.

Источники витаминов А D E – для роста и развития.

Источники лецитина – для защиты и восстановления.

ЖИРЫ

В ВАШЕМ ПИТАНИИ

НАСЫЩЕННЫЕ
(твёрдые)

**Чрезмерное потребление
вызывает болезни.**



1/3

НЕНАСЫЩЕННЫЕ
(жидкие)

Полезны для организма.



2/3

ТРАНСЖИРЫ
(из жидких в твёрдые)

**Самые опасные.
Приносят организму вред.**

0

жир кондитерский



маргарин

УГЛЕВОДЫ

обеспечивают энергией все процессы в организме

ПРОСТЫЕ

**Быстро усваиваются.
Энергия быстро расходуется.**



**Большое потребление приводит
к ожирению и болезням.**

СЛОЖНЫЕ

**Медленно усваиваются.
Долго снабжают энергией.**



**Хороший источник энергии
для работы мозга.**

Каша – пища наша.



ОВСЯНАЯ



ГРЕЧНЕВАЯ



ПШЕННАЯ



овёс

Заряжает организм энергией, укрепляет мышцы. Полезна для работы желудка и сердца.



гречневая крупа

Защищает от вирусов. Повышает активность мозга. Чистит организм от токсинов.



пшено

Для интеллектуалов и спортсменов. Выводит тяжёлые металлы и антибиотики.

Каша – пицца наша.



ЯЧНЕВАЯ



ПЕРЛОВАЯ



ПШЕНИЧНАЯ



перловая крупа



пшеница

**Надолго насыщает.
Очищая кишечник,
справляется с
аллергией. Организм
омолаживает.**

**Защищает от
вирусов. Повышает
активность мозга.
Чистит организм от
токсинов.**

**Для интеллектуалов
и спортсменов.
Выводит тяжёлые
металлы и
антибиотики.**

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

ЗЕРНОВЫЕ

- энергия для организма ;
- вещества для работы мозга;
- улучшают память и внимательность



МОЛОЧНЫЕ

- источник кальция для роста и развития организма.



ФРУКТЫ

- повышают иммунитет;
- защищают от болезней.



ЗАВТРАК В НАШЕЙ ШКОЛЕ



каша манная



каша рисовая



каша овсяная



каша пшённая



**запеканка
творожная**



**бутерброды
с маслом и сыром**



какао



чай

Восстанови поговорку

ужин отдай врагу
Завтрак съешь сам,
обед раздели с другом

*Завтрак съешь сам,
обед раздели с другом,
ужин отдай врагу.*

Подумай и объясни

- Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
- Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
- Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

Правила питания.

- Перед едой всегда тщательно мойте руки.
- Главное - не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Не разговаривайте и не читайте во время еды.
- Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.

Определи, какие продукты полезные,
а какие нет



Дополни

Теперь я знаю...