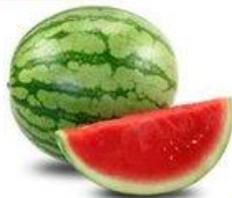




stacys.ru





**Правильно ли вы питаетесь?**

# Цели обучения



5.2.4.1 - Изучать и описывать правила здорового и рационального питания;

5.1.3.1 - Работать с источниками информации для исследования и развития творческих идей

# Цели урока



1. Ознакомиться с основами питания
2. Различать вредные и полезные продукты питания
3. Использовать ИКТ
4. Изучить и описать правила здорового питания



# Культура питания. Правила питания



# Критерии оценивания



- ✓ Находит необходимую информацию с использованием ИКТ
- ✓ Составляет список полезных продуктов
- ✓ Формулирует правила здорового питания
- ✓ Правильно оформляет работу
- ✓ Рационально использует время
- ✓ Делает правильное заключение

**Запомните!**



Здоровое  
питание  
Дұрыс тамақтану  
Healthy food



**Питание** – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности



**ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

**БЕЛКИ**

**УГЛЕВОДЫ**

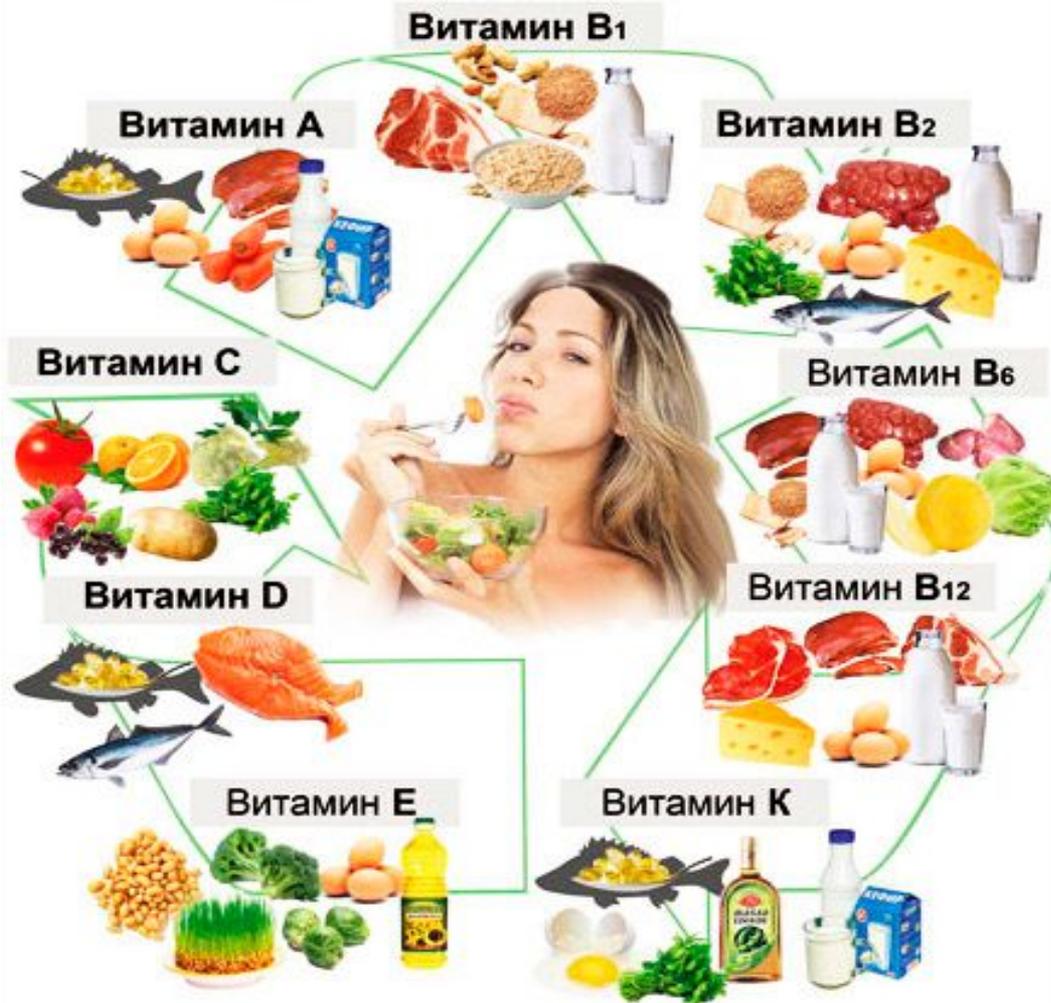
**МИНЕРАЛЬНЫЕ  
СОЛИ**

**ЖИРЫ**

**ВОДА**

**ВИТАМИНЫ**

# Организм человека и ВИТАМИНЫ



Работа с карточками

# Кальций



**Кальций является главным строительным материалом для формирования костей и зубов, участвует в регуляций работ нервной системы и работы сердца.**

**Продукты содержащие кальций:**

**Молочные продукты.** Молоко, кефир, йогурт, творог. Овощи и зелень. Укроп, петрушка, зеленый лук, капуста, брокколи, зеленый горох, грибы.

**Горох посевной.** Чёрный перец, зелёный горошек, фасоль.

# Белки



Обеспечивают организм энергией, входят в состав костей, мышц, волос, ногтей и кровеносных клеток.

## **Продукты содержащие белки.**

Мясные продукты: говядина, конина и куриное мясо.

Горох посевной, орехи, молочные продукты.

# Жиры



Употреблять полезные жиры (омега -3 рыбий жир, ненасыщенные жиры).

Жиры как органические вещества, являются источником энергии для организма.

Вредные жиры: транс-жиры. Содержатся в маргарине, крекере, конфетах и в жареных продуктах.

**Полезные жиры:**

**Мононенасыщенные жиры:** авокадо, орехи (миндаль, фундук) и семена (семена тыквы и кунжута).

**Полиненасыщенные жиры:** мясо рыбы, содержащий Омега-3 жирные кислоты, льняное семя и грецкий орех.

# Углеводы



**Органические вещества, обеспечивающие организм энергией.**

**Богатые углеводами продукты:**

Картофель

Мучные продукты

Сахар, мед, конфеты, овощи и фрукты

**Переизбыток углеводов в рационе питания  
приводят к лишнему весу**

# Соли



**Избыток солей в организме приводит к:**

- ✓ Повышению кровяного давления
- ✓ Сердечным заболеваниям
- ✓ Почечным заболеваниям
- ✓ Ухудшению памяти

**Будьте осторожны!**

Переработанные, консервированные продукты содержат большие концентрации натрия.

**Разрешенные для использования приправы:**  
Чеснок, карри, черный перец.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

*Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!*

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –  
жиры и  
сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа –  
белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи –  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

**2 группа –  
свежие овощи  
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа –  
злаки  
и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%



# Исследования продуктов



Название  
продукта

+

-

Полезьа

Вред

# Работа с учебником



## ЧЕРНИКА ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ ПОЛУЖИРНЫЙ

Массовая доля жира 1,5 %

**Состав:** цельное и обезжиренное коровье молоко, сахар, фруктовый наполнитель «Черника» (сахар, плоды черники, вода, модифицированный крахмал, цитрат натрия, сорбат калия, ароматизатор идентичный натуральному «Черника»), сухое обезжиренное молоко и йогуртовая закваска.

**Пищевая ценность:**

(в расчете на 100 г. продукта)

жиров - 1,5 г., белков - 4,0 г., углеводов - 14,0 г.

**Энергетическая ценность**

(в расчете на 100 г. продукта) - 90 ккал.

Содержание молочнокислых микроорганизмов в продукте на конец срока годности не менее  $10^7$  КОЕ/г.

«Квас Егорушка» дәмді аса газдалған алкогольсіз сусын.

Напиток сильногазированный безалкогольный «Квас Егорушка».

**Состав:** вода, лимонная кислота, ароматизаторы натуральные и идентичные натуральным, подсластитель (аспартам, циклопентан, сахарин, ацесульфам), консервант (бензоат натрия), двуокись углерода. Хранить в темном месте при температуре: от 0°C до +18°C. Избегать воздействия солнечных лучей. Питье охлажденным. Пищевая ценность: не содержит углеводов.

Энергетическая ценность: менее 1 ккал/100 мл.

## ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО ВКУСОМ ТЕЛЯТИНЫ И МАЛОСОЛЬНЫХ ОГУРЧИКОВ

**Состав:** хлопья картофельные, мальтодекстрин, заменитель сухих сливок на растительной основе, гречки ржаные, соль, ароматизатор идентичный натуральному (говядина), сахар, молоко сухое обезжиренное, усилители вкуса и аромата (глутамат, гуанилат и инозинат натрия), огурец сушеный, петрушка сушеная, чеснок порошок, ароматизатор идентичный натуральному (малосольный огурец), куркума.

Пищевая и энергетическая ценность в 100 г сухого продукта: белки - 4,7 г; жиры - 5,5 г; углеводы - 71,9 г.  
Энергетическая ценность: 356 ккал (1490 кДж).

Т/9166-008-93676776. Хранить при температуре не выше 30 °С и относительной влажности воздуха не более 75%. Срок годности 12 месяцев. Номер серии, дата изготовления и упаковочный рисунок на крышке.

**РОЛЛОН**



Масса нетто 1500 г.  
**ЖИРНОСТЬ**—3,2 %

**Состав кефира:**

молоко  
восстановленное  
из сухого  
цельного молока  
с использованием  
закваски.

**Пищевая ценность  
на 100 г. продукта:**

жир—3,2 г.,  
белок—2,8 г.,  
углеводы—3,6 г.  
энергетическая  
ценность—56 ккал.  
Хранить  
при температуре  
4±2 °С.

Пельмени «Желанные»,

полуфабрикаты в тесте замороженные,  
категории В. ТУ 9214-311-00419779-06.

**Состав:** мясо птицы, говядина, свинина, мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, яйца куриные, лук репчатый свежий, чеснок свежий, соль поваренная пищевая, перец черный молотый.

пейте охлажденным  
1,5 л



НАПИТОК  
НА АРОМАТИЗАТОРАХ  
С КОНСЕРВАНТОМ

Состав:

вода питьевая,  
сахарный песок,  
краситель колер  
сахарный, двуокись  
углерода, ароматизатор  
"Композиция для купажа  
напитка "Лимонад",  
кислота лимонная,  
консервант бензоат  
натрия.



Дата  
розлива



# ЛИМОНАД

**Юридический адрес**  
ООО «Согласие плюс»  
161050, Россия, Вологодская  
обл., Междуреченский район  
с. Шуйское, ул. Шапина, 9  
Телефоны: (81749)  
2-16-40, 2-11-90

**Изготовитель**  
161050, Россия, Вологодская  
область, Междуреченский  
район, с. Шуйское  
ул. Октябрьская, д. 88  
Калорийность/энергетическая  
ценность на 100 см<sup>3</sup>  
39 ккал/163 кДж  
Пищевая ценность  
углеводов 10,0 г/100 см<sup>3</sup>

Хранить при t от 0° до +12°С  
Годен в течение 30 сут

ГОСТ 28188-2014



1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31 I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII 2016 2017 2018



**Калужские**  
• соленья •

1 сорт **ИМБИРЬ** ГОСТ 3558-53

**МАРИНОВАННЫЙ**

**БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ**

Состав: имбирь, яблочная кислота, лимонная кислота, соль, аспартам, уксус.

Пищевая ценность:  
69 ккал в 100 г

100%  
натуральный  
продукт



Срок хранения - 30 суток  
при температуре  
от 0 до 5° С

Дата изготовления:

Дата упаковывания:

**EAC**

Масса НЕТТО: 300 г



14 690553 019241

ООО «Калужские соленья»  
Тел.: (4842) 750-172, e-mail: 750172@mail.ru

Калужская область, Ферзиковский район, с. Рабцево, 30 «а»



Состав:  
 свинина, шпик,  
 вода, лук свежий,  
 молоко сухое,  
 яичный порошок,  
 соль поваренная  
 пищевая, пряности  
 (лук, перец, кориандр),  
 влагоудерживающий агент  
 фосфат, сахара  
 (декстроза, сахароза)  
 антиокислители  
 (аскорбиновая кислота,  
 аскорбат натрия),  
 усилитель вкуса и аромата  
 E621, регулятор кислотности  
 лимонная кислота.

Пищевая ценность  
 в 100г. продукта:  
 Жир не более - 27г.,  
 белок не менее - 10г.,  
 углеводы не более - 2,5г.,  
 Калорийность,  
 кДж/ккал - 1210/290

# КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ

замороженные

ТУ 9214-368-01597945-05



Дата изготовления:

Россия  
 ИП Мишнев Р.В.  
 г.Тихорецк  
 ул. Подвойского, 80  
 Местонахождение  
 предприятия:  
 г.Тихорецк ул.  
 Новорождественское  
 шоссе, 4а  
 Тел. 8(86196)5-65-28

Срок годности  
 полуфабрикатов  
 замороженных 90 суток  
 при температуре  
 хранения -18°C

Полуфабрикат мясной  
 рубленый категории В  
 Рекомендуемый способ  
 приготовления:  
 обжарить в растительном  
 масле до готовности



## **КОЛБАСА ВАРЕНАЯ**

**Мясной продукт категории А,  
охлажденный.**

**ГОСТ Р 52196-2011**

Состав: свинина, говядина, вода питьевая, яйца куриные или меланж яичный, молоко коровье сухое цельное, соль поваренная пищевая, стабилизаторы пирофосфаты и трифосфаты, усилитель вкуса и аромата – глутамат натрия, антиокислитель-аскорбиновая кислота, пряности и их экстракты, стабилизатор цвета – нитрит натрия.



Пищевая ценность в 100 г продукта:

белок не менее – 12,0 г,

жир не более – 20,0 г,

Энергетическая ценность – 228,0 ккал.

Срок годности до 20 суток при t 0 +6°C

и относительной влажности 75±5 %.

Не содержит генномодифицированных ингредиентов.

Дата изготовления на клипсе или батоне.



изделия кондитерские бисквитные ТУ 9130-055-46395954-11



ООО „ТРИАДА-ПОКОТОРГ“

Россия, 115088, г. Москва, ул. Угрешская д.26, стр.2, тел. (495)777-8113 www.sityslon.ru  
Производство: Россия, 142500, МО., г. Павловский Посад, ул. Интернациональная д.34а

## Пирог Посадский ЯГОДНОЕ ЛУКОШКО

Состав: ягоды, крем на растительных маслах (вода питьевая, жир растительный, сахар-песок, молочный белок, стабилизаторы E460, E466, эмульгаторы E472, E471, соль поваренная, ароматизатор идентичный натуральному), сахар-песок, меланк, мука пшеничная хлебопекарная в/с, вода, заварной крем, сироп глюкозный, гель, консервант-сорбиновая кислота, ароматизатор идентичный натуральному - ванилин

Пищевая и энергетическая ценность на 100г продукции: белок-3,3г; жир-9,7г; углеводы-36,1г.

Энергетическая ценность-253ккал.

Срок годности и условия хранения: хранить при температуре от+2С до +6С 120часов

масса нетто: 700 г. дата изготовления:



штрих-код





**Лю Лю**®



Масса нетто:  
**190 гр.**

**ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТИК  
«ФЕРМЕРСКИЙ»**

**Мясное колбасное изделие, вареное, охлажденное.**

**Состав:** печень свиная, свинина жирная, вода питьевая, специи (перец черный молотый, орех мускатный), крахмал картофельный, нитритно-посолочная смесь (соль поваренная пищевая, консервант (E 250)), жареный лук, укроп, петрушка, молочный протеин, стабилизатор (E 450 а,б,с), антиокислитель (E 301,331).

Пищевая ценность на 100 г продукта: белки-8 г., жиры-27 г., углеводы-3 г.

Энергетическая ценность (калорийность) на 100 г продукта: 285 ккал/1190 кДж  
ТУ 9213-192-23476484-09

Температура хранения: от +4 до +8°C.

После вскрытия упаковки хранить в холодильнике не более 2 суток при температуре от 0 до +4°C. Срок годности: 180 суток.

Дата производства  
и упаковывания:  
Употребить до:

**EAC**



Изготовлено: ООО «ДЕКА»  
143600, РФ, Московская обл.,  
г. Волоколамск, ул. Ново-Солдатская, д. 29а,  
тел.: (49636) 22-120, 21-347

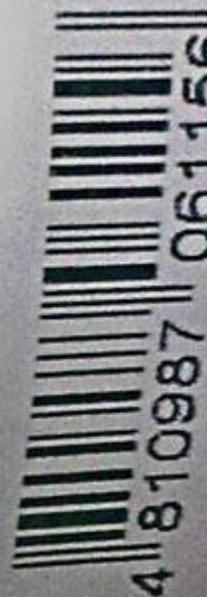


## Батон

Состав: мука пшеничная в/с, маргарин, сахар-песок, дрожжи прессованные, соль пищевая йодированная, хлебопекарная смесь "К-1" (пищевые добавки: эмульгатор E472e, антиокислитель E300), вода питьевая. Дата изготовления (час, день, месяц) указана на лицевой стороне упаковки или на этикетке. Срок хранения в течение 48 часов.

МАССА  
НЕТТО 450 Г

В 100г продукта содержится:  
белка - 7,9г, жира - 2,9г,  
углеводов - 53,6г.  
Энергетическая ценность  
268ккал. Хранить при  
температуре не ниже 6°C.  
СТБ 1045.



**УПАКОВАН ПОД ВАКУУМОМ**

Дата изготовления:  
смотреть на упаковке.  
Хранить при температуре от 0°C  
до плюс 6°C годен в течение  
20 суток, при нарушении целост-  
ности продукта годен в течение  
36 часов при соблюдении условий  
хранения

Состав: свинина, вода, соль,  
экстракты пряностей (кориандр),  
сахар, стабилизаторы (E450, E452,  
E407a), регулятор кислотности  
(E451), желирующий агент (E508),  
антиокислитель (E301),  
ароматизатор, фиксатор  
окраски (E250)

Пищевая ценность  
в 100г продукта  
(среднее значение):  
белок – 16г; жир – 33г;  
Энергетическая ценность  
(калорийность) –  
1493 кДж (361 ккал)

АО «Череповецкий мясокомбинат»  
Россия, 162604 Вологодская обл.,  
г. Череповец, ул. Школьная, д. 1  
тел.: (8202) 29-60-90  
[www.telets.ru](http://www.telets.ru)

Система менеджмента  
безопасности пищевой продукции  
сертифицирована на соответствие  
требованиям ГОСТ Р ИСО 22000

Арт. 1.8

**ПРОДУКТ ИЗ МЯСА**  
**БОК СВИНОЙ**  
**КОПЧЕНО-ВАРЕННЫЙ**  
**МЯСНОЙ**



EAC



**ПРОИЗВЕДЕНО  
НА ВОЛОГОДЧИНЕ**





# Салат

## Морковь пикантная

### Состав продукта:

морковь столовая свежая, масло растительное, соль (соль поваренная пищевая, агент антислеживающий E536), чеснок сушеный, усилитель вкуса и аромата - глутамат натрия, регулятор кислотности - кислота уксусная для пищевых целей, соевый соус, консерванты – E202, E211, комплексная пищевая добавка «Спайсер 3 «Кориандр» (специи, экстракт кориандра, соль, усилители вкуса и аромата – E621, E627, E631, антикомкователь E551).

### Пищевая ценность на 100 г продукта (средние значения):

белков – 1,0 г, жиров – 8,0 г, углеводы – 6,5 г,

**энергетическая ценность** (калорийность) – 420 кДж(100 ккал).

Хранить при температуре от 0 °С до плюс 6 °С.

Срок годности после вскрытия упаковки – 48 часов в пределах сроков годности для закупоренной упаковки при температуре хранения от 0 °С до плюс 6 °С.



**EAC**

В организации внедрена и сертифицирована система менеджмента безопасности пищевых продуктов ИСО 22000.

**Дата изготовления и годен до указаны на лицевой стороне крышки.**

Продукт готов к употреблению без предварительной кулинарной обработки



**МАССА  
НЕТТО  
380 г**

ТУ РБ 28813740.002



Произведено в Российской Федерации ООО  
142500, Московская область, г. Павловский Посад, ул.  
Покровская, д. 35. Тел. 8 (49643) 2-04-67, 2-35-44.  
Юридический адрес: 142641, Московская область,  
Орехово-Зуевский район, д. Давыдово,  
ул. Заводская, магазин сельхозного типа №16.

# Котлеты «Особые» Ням-Ням

Мясной полуфабрикат категории Г  
замороженный

ГОСТ Р 52675-2006  
ТУ 9214-001-48788813-09

Состав продукта: мясо птицы мексобвалки, свинина  
жирная, соевый белок, крупа манная, лук репчатый,  
вода питьевая, соль, специи.

Пищевая ценность в 100 г. продукта: белок – 12,0 г,  
жир – 25,0 г, углеводы – 9,0 г.  
Калорийность – 309 Ккал.

Масса нетто: 1 кг.

Срок годности в зависимости от условий хранения:  
при t не выше минус 10°C – не более 30 сут.;  
при t не выше минус 18°C – не более 90 сут.

Дата изготовления: **06 ноя 2022**

Способ приготовления:  
запекание, тушение,  
содержит ГМО





**Опытный хлебозавод ГосНИИХП**  
Б.Черкизовская, д.26а тел.: 161-41-60

# **СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"**

Масса: 0,1 кг. ГОСТ 9511-80

Состав продукта: мука пшеничная в/с, дрожжи пресованные хлебопекарные, соль поваренная пищевая, сахар - песок, маргарин, сухое молоко, яичный порошок, ванилин.

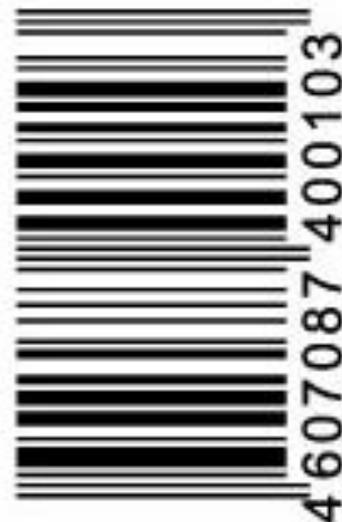
Пищевая ценность 100 г продукта:

белки - 7,1 г., жиры - 13,1 г., углеводы - 50,2 г.

Энергетическая ценность: 348,0 ккал.

Срок хранения: 48 часов при t не выше 25°C и влажности до 75%

Дата изготовления:





**СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ «С ГРИБАМИ».** Массовая доля жира в сухом веществе 50%.  
**Состав:** сыры твёрдых и мягких сортов, масло сливочное, вода питьевая, сухое молоко, молочный белок, сыворотка молочная сухая (содержит лактозу), комплексная пищевая добавка «Приправа со вкусом и ароматом грибов с кусочками» (грибы сушеные резаные, ароматизаторы, усилитель вкуса E621, соль, мальтодекстрин, специи), соль, эмульгирующая соль E339, E452, стабилизатор E412, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор «Грибы», консерванты E200, E234, краситель бета-каротин. **Пищевая ценность** 100 г продукта (средние значения): жир – 17,5 г, белок – 10,0 г, углеводы — 4,0 г. **Энергетическая ценность** 100 г продукта – 213,5 ккал/ 894,0 кДж.

**Дата производства и упаковки/годен до:** смотри на упаковке.

**Условия хранения:** при температуре от 0 °С до +4 °С и относительной влажности воздуха не более 85%. После вскрытия упаковки хранить в холодильнике. СТО 0083196488-007-15.

Масса нетто: 200 г

**Изготовитель:** ИП Емелин Владимир Павлович. 656038, Россия, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Димитрова, д. 50, кв. 15. **Адрес производства:** 656023, Россия, Алтайский край, г. Барнаул, пр. Космонавтов, д. 6Ю. Телефон: 8-800-700-5900



Изготовлено по заказу  
и под контролем ООО «РМ-Групп»  
(ТС «Монетка»).

 **МОНЕТКА** | [www.monetka.ru](http://www.monetka.ru)  
☎ Горячая линия | 8-800-1008-500  
✉ в контакте | [vk.com/shop\\_monetka](https://vk.com/shop_monetka)



Используя различные источники информации, заполните таблицу.

Продукты	Что содержат полезного	Для чего полезны
Молоко, апельсин, сельдерей		
Чернослив, йогурт		
Брокколи		
Морепродукты (лосось и пр.), грецкий орех		
Помидоры, печень, картофель, сливовый сок		
Красное мясо, бананы, яйца		
Фасоль, темно-зеленые овощи		

# ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА ВРЕДНЫМ ПРОДУКТАМ

## МОРОЖЕНОЕ

Содержит:  
кальций,  
триптофан



твёрдые сыры, индейка,  
морепродукты, бобовые



## ПИВО

Содержит:  
витамины  
группы В,  
калий, фосфор,  
медь,  
железо, цинк



кисломолочка, яйца,  
печень, говядина



## КОФЕ

Содержит:  
20 аминокислот,  
витамины РР, В<sub>1</sub>, кальций,  
магний,  
натрий, калий,  
фосфор,  
железо

молоко, молочные  
продукты, орехи



молоко, морковь,  
свёкла, бобовые



сливочное масло, молочные  
продукты (3-4% жирности)



## ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Содержат:  
кальций,  
натрий (натуральные)



## КОЛБАСА

Содержит:  
жиры



# Условия для здорового питания



- ✓ **Надо отвыкнуть от привычки перекусывать между основными приёмами пищи - эта привычка вносит хаос в систему пищеварения.**
- ✓ **Пить воду лучше всего до еды и через 1 - 1,5 часа после.**
- ✓ **Нельзя чтобы организм испытывал дефицит хотя бы одного из основных питательных элементов - это белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.**
- ✓ **Процесс пищеварения начинается во рту - тщательно пережёвывайте пищу. Очень многие проблемы с желудочно-кишечным трактом тоже начинаются во рту - если мы пищу глотаем кусками не пережёвывая её.**
- ✓ **Надо исключить из своего рациона заведомо вредные и ненужные продукты питания - сладкие газированные напитки, мясные полуфабрикаты длительного срока хранения, сладости промышленного производства (батончики, торты и так далее).**

# Правила здорового питания



1. Питание 5 раз в день
2. Исключить вредные жиры
3. Утром употреблять больше углеводов, с середины дня белковые продукты и фрукты
4. Употреблять больше вареной, тушеной пищи

Продолжите список ...



# 12 продуктов для бодрого утра

**Шоколад**  
вырабатывает эндорфины

**Стакан холодной воды**  
активизирует нервную систему

**Черника, малина, клубника**  
активизирует кровоток в мозге

**Апельсиновый сок**  
стимулирует мозговую деятельность, доза витамин С

**Орехи (миндаль, грецкие)**  
устраняют усталость

**Мясо**  
пополнение запаса энергии

**Овсянка**  
сложные углеводы и клетчатка

**Яблоки**  
содержание бора повышает внимательность к деталям

**Бананы**  
натуральный сахар, лучше усваивается организмом

**Яйца**  
борются с синдромом хронической усталости

**Йогурт**  
бодрящий и тонизирующий

**Зеленый чай**  
бодрящий и тонизирующий

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ЗАВТРАК

### ЧЕСНОК, КОНСЕРВЫ И КОПЧЕНОСТИ

Вызывают гастроспазм



### АПЕЛЬСИНЫ

Провоцируют аллергию и гастрит



### ЙОГУРТЫ

Неэффективны на пустой желудок



### БАНАНЫ

Риск развития сердечнососудистых заболеваний



### СЫРЫЕ ОВОЩИ

Раздражают слизистую желудка



### ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Усложняют запуск пищеварения



### СЛАДОСТИ

Утром организму сложно расщеплять сахар

### КОФЕ

Раздражает слизистую оболочку желудка



# Домашнее задание



## • § 19



1. Влияет ли качество питания на самочувствие человека?
2. Что нужно знать, когда идете в магазин за продуктами?
3. Каким продуктам питания надо отдавать предпочтение и почему? О каких можно и нужно забыть навсегда?
4. Следует ли употреблять в пищу сырые продукты питания растительного происхождения?



Напишите эссе на тему «Чтобы быть здоровым, надо...», «Заболевания, которые могут возникнуть при употреблении жареных продуктов, газированных напитков и фастфуда...», «Здоровое питание – помощник в учебе» (на выбор).



Используя различные источники, подготовьте компьютерную презентацию на тему «Продукты, в которых живут витамины» или «Роль витаминов в питании человека».

# Рефлексия



- что узнал, чему научился
- чего не понял
- над чем необходимо работать