

Здоровое питание.

Мазитов Ришат.

Чем мы будем заниматься?

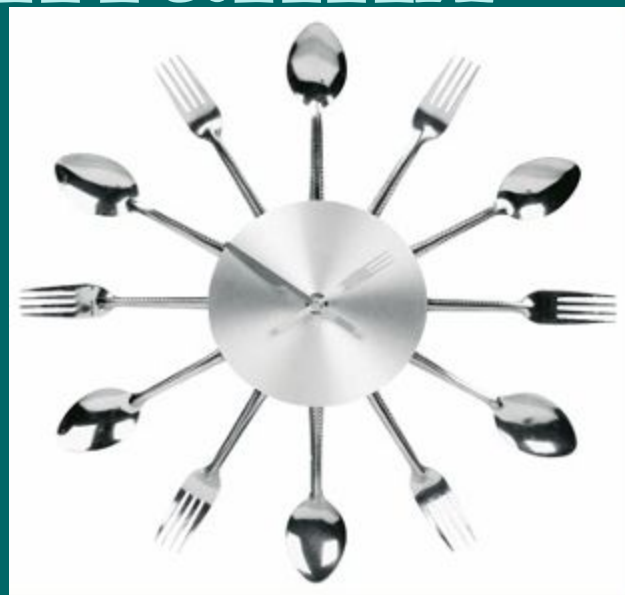
- **Цель урока:** : формировать понятие «здоровое питание»
- **Задачи:** 1) познакомиться с правилами здорового питания;
- 2) оценить рацион собственного питания;
- 3) формировать элементарные навыки личной гигиены и умения правильно выбрать продукты.

Правило первое- регулярность.

- Режим питания – не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма.
- Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер.
- Регулярность – неременное условие эффективного функционирования сложной биологической системы.

Режим питания

- Завтрак 25%
- Обед 40%
- Полдник 15%
- Ужин 20%
- Вечерний кефир



*Завтрак съешь сам , обед
подели с другом, ужин
отдай врагу*

(Народная мудрость)

Правило второе- разнообразие.

- Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества - все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции:
- белки – основной строительный материал, из которого формируется и "ремонтируется" (в случае возникающих неполадок) тело,
- углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении систем и органов,
- витамины - важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме.

Продукты питания растительного и животного происхождения



ЯГОДЫ



Душистая зелень



Фрукты



ОВОЩИ



«Правильное и полезное питание поможет сохранить здоровье» - эти слова должны стать своеобразным лозунгом для тех, для кого здоровье - не пустой

звук.



Правило третье- адекватность.

- Пища, которую съедает в течение дня человек, должна восполнять энергозатраты его организма.
- У подростков они немалые – ведь вы растете, в ваших организмах происходят сложнейшие функциональные перестройки.
- Но в каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья.
- Рацион и режим питания подростка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников.
- Питание во время болезни отличается от питания в обычное время.

Для малоподвижных людей, людей умственного труда, чей мозг сжигает много энергии



рацион должен содержать:

- 100-110 грамм белка,
- 80-90 грамм жиров
- 300-350 грамм углеводов в сутки.

У людей, занимающихся физическим трудом, большое количество энергии затрачивается мышцами.

Поэтому нормой для них
будет :

- 100-120 грамм белка,
- 80-90 грамм жиров,
- 400 грамм углеводов.
- Помимо этого, организм должен получать **клетчатку и витамины.**



Давайте посчитаем

- Каким должен быть наш полдник, если его калорийность составляет у юношей 435 (д. 390) ккал от 2900 (д.2600) ккал в сутки?

Продукты	Количество, г	Энергетическая ценность, ккал
хлеб	100	220
масло	10	661
сыр	15	57
молоко	100	61
сахар	20	749
кефир	100	30
печенье	40	1667
булочки	60	135

Правило четвертое-безопасность.

- Безопасность питания обеспечивают три условия:
- соблюдение ребенком правил личной гигиены,
- умение различать свежие и несвежие продукты,
- осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Личная гигиена



- Руки человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой и перед приготовлением пищи. Привычка мыть руки после посещения туалета предотвращает распространение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глистами. Кстати, грызть ногти - очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).

Правило пятое - удовольствие

- Важная функция еды – доставлять удовольствие.
- Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги – это есть нельзя!).
- Чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты его организма.

УДОВОЛЬСТВИЕ

- Оригинальная сервировка стола
- Красивое оформление блюд
- Хорошее настроение
- Внимательное отношение друг к другу



Подведем итог.

- 1. Принимать пищу надо в определенное время.
- 2. Разнообразность и сбалансированность питания.
- 3. **Обязательное** присутствие в рационе сырых овощей и фруктов.
- 4. Получение максимального удовольствия от пищи, **она** обязательно должна быть свежей.
- 5. Правильное питание должно стать Вашим образом жизни.

Мы достигли цели урока?

- Какое питание называют здоровым?

Если это будем знать-

Пятерки будем получать.

Пятерки за питание и за образование...

- Иван Петрович Павлов говорил:
«Если чрезмерное увлечение едой есть животность, то высокомерное невнимание к еде, есть неблагоразумие...»
- Так будьте «благоразумны»

Спасибо за урок!

Будьте здоровы! Живите долго и счастливо!

Людмила Викторовна Касьянова – учитель биологии
Ордынская средняя общеобразовательная школа № 1
им. Героя Советского Союза А.Д.Гаранина