

Государственное учебно-методическое учреждение
«Брестский районный учебно-методический кабинет»

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНО СТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4 КЛАСС

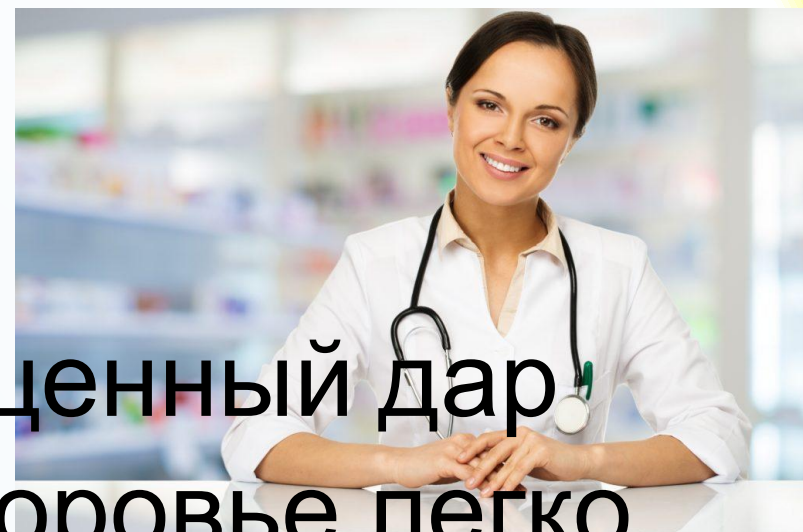


Вопрос 1.

- Что значит быть

здоровым?

Здоровье человека - бесценный дар природы. Разрушить свое здоровье легко, купить невозможно. Чтобы быть здоровым, красивым и сильным, необходимо ежедневно заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, заботиться о гигиене



Вопрос 2.

- Зачем человек ест?



**«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим
для того чтобы жить»**
древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



ТЕМА:

**Здоровое питание.
Традиции питания.**



ЦЕЛЬ:

- Овладеть основами культуры питания.
- Познакомиться с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем.



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Здоровое питание – это употребление продуктов, которые удовлетворяют суточную потребность организма во всех необходимых питательных веществах и микроэлементах.



АНКЕТ

1. Знаешь ли ты что-нибудь о вредной еде?

А) не знаю

Б) знаю

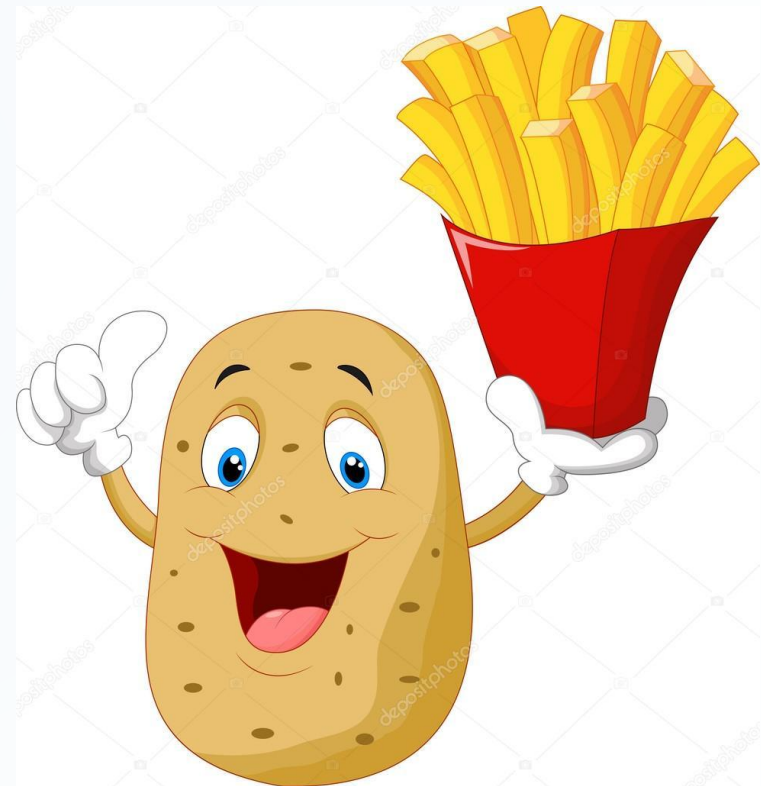
В) ~~немного~~ знаю

2. Завтракаешь ли ты?

А) нет

Б) да

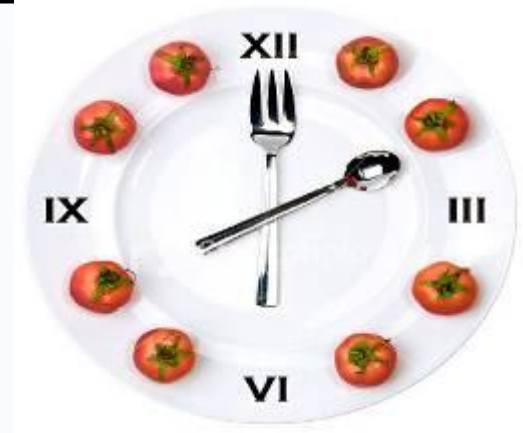
В) иногда



АНКЕТ

3. Сколько раз в день ты ешь?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4



4. Часто ли ты ешь всухомятку?

- А) да
- Б) иногда
- В) никогда



АНКЕТ

5. Ешь ли ты суп?

- А) да
- Б) нет
- В) иногда

6. Ты предпочитаешь плотно поужинать?

- А) да
- Б) нет
- В) иногда



АНКЕТ

7. Что бы ты выбрал?

А) чипсы и газировку

Б) фрукты

В) сладости



Для чего мы едим?

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины



Белки (12%)

- Составляют 1/5 часть организма человека
- Необходимы для роста, развития, обмена веществ в организме
- Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- Избыток приводит к перегрузке печени, почек, гнилостные процессы в кишечнике
- Получаем в: хлебе, каше, горохе, мясе, рыбе, твороге, молоке, сыре, яйце

Жиры (30-35%)

- Наиболее богаты энергией
- Способствуют поступлению в организм необходимых веществ
- Обеспечивают всасывание из кишечника минеральных веществ и жирорастворимых витаминов
- Улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- Избыток способствует развитию атеросклероза, болезни сердца, ожирению

Углеводы (50-60%)

- Снабжение организма энергией
- Содержатся в: сахаре, хлебобулочных и макаронных изделиях, бобовых, картофеле
- Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению

Минеральные вещества

- Являются незаменимой составной частью пищи
- Недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ



В состав минеральных веществ входят:



Витамины

- Необходимы организму человека
- Недостаток приводит к авитаминозу
- Находятся в: овощах, фруктах, ягодах, зелени



Белки



В продуктах
животного
происхождения



Жиры



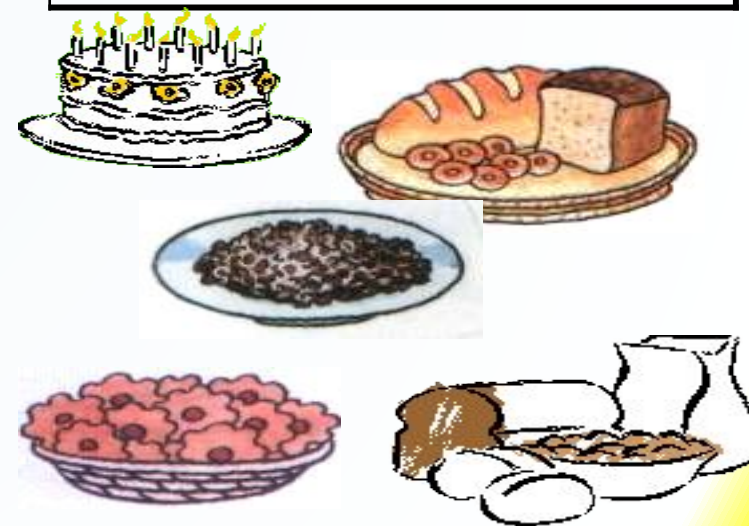
В мясе,
молоке, сале,
в маслянистых
растениях



Углеводы



В крупах, муке,
крахмале



Вопрос 3.

- Как нужно питаться?

Древние говорили:
«Завтрак съешь сам,
обед раздели с
другом, а ужин отдай
врагу»



Заповеди правильного питания

- Ешь 3-4 раза в день.
- Не ешь больше, чем нужно.
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
- Тщательно пережёвывай пищу.
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое.
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов.
- Не забывай утром завтракать.



Вопрос 4.

- Какие продукты нужно употреблять в пищу?
- Излишки высококалорийной пищи и недостаток физической нагрузки определяют проблему переедания.
- Нужно выработать регулятор сознательного самоограничения, который будет основываться на знаниях о полезности продуктов.



«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы

Полезные

продукты

Неполезные

продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы,
геркулес, жирное мясо, подсолнечное
масло, торты, «Сникерс», морковь,
капуста, шоколадные конфеты, яблоки,
груши, хлеб

Полезные

продукты



Рыба,
кефир,
геркулес,

подсолнечное масло,

морковь,

капуста,

яблоки,

груши,

хлеб



Неполезные

продукты

Пепси,

фанта,

чипсы,

жирное мясо,

торты,

«Сникерс»,

шоколадные конфеты



Пирамид а здоровог о питания



Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. Но не все витамины можно найти в овощах, фруктах, ягодах. Многие из них мы получаем с маслом, яйцами, сметаной, сыром, печенью. Витамины нужно искать в мясе, рыбе, в бобовых, крупах, хлебе и молоке, поэтому витаминизироваться только с помощью даров собственных огорода и сада невозможно, все необходимые витамины мы можем получить только при разнообразном питании.



Витамин

А

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке и другой зелени.



Витамин

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах, каше, сыре, яйцах.

В



Витамин

Витамин В помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.



Витамин

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, масле, рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком.



Рациональное питание – одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.



Три условия правильного питания

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

умеренность

разнообразие

Продукты, не очень полезные для здоровья

- **Жевательная резинка**



В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы – которые не относятся к веществам полезным для здоровья. Для того, что бы удалить остатки еды после

приема пищи, достаточно жевать резинку

всего **2-3 минуты не более 1-2 раз в**

Продукты, не очень полезные для здоровья

• Картофельные чипсы и сухарики

Чипсы и сухарики содержат

- большое количество жира
- углеводов
- много специй и соли.



Они являются поставщиками **«пустых»** калорий,

которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений.

Продукты, не очень полезные для здоровья

- **Сосиски и**

колбасы, ни сосиски, ни колбасы не являются продуктом, идентичным натуральному мясу.

- Поэтому использование колбасных изделий при организации питания, надо **не чаще одной**
неделю.



Продукты, не очень полезные для здоровья

• Газированная

Вода газированные напитки содержат **углекислоту**, чрезмерное использование которой

- раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка,
- вызывает отрыжку, вздутие кишечника
- может провоцировать заболевания желудочно-кишечного тракта

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.



Кулинарные традиции белорусского народа

Традиция – множество представлений, обрядов, привычек и навыков, передаваемых из поколения в поколение.

Наши предки употребляли в пищу богатые витаминами и белками продукты. Характерна растительная пища.



Национальная кухня Беларуси развивалась столетиями. Кулинарные традиции белорусов – это простота народных рецептов и для аристократов, разнообразное использование местных продуктов, необычные способы приготовления



Мучные изделия

A still life composition featuring flour, eggs, and a wooden bowl on a dark surface against a wooden background. In the foreground, a mound of white flour sits on a dark surface, with a cracked egg yolk in the center. To the left, a wooden bowl is filled with several brown eggs. In the background, a large sack of flour is visible, and a wooden mortar and pestle are partially seen on the right. The background is a dark wooden wall.

Прежде всего это различные виды "черной муки" - овсяной, ржаной, ячменной, гречневой и гороховой, причем для хлеба в Белоруссии шла ржаная мука, а для всех других мучных изделий - овсяная.

Овощи

A wooden cutting board is filled with fresh vegetables. On the left, there are several bright red bell peppers. In the center, there are some green beans and a whole onion. On the right, there are stalks of celery and another onion. The background is dark, making the colors of the vegetables stand out.

Из овощей наиболее характерны для белорусской кухни капуста, горох, бобы, морковь и, конечно, картофель - последнему принадлежит особое место.

Рыба

A photograph of a fish, possibly a trout or salmon, swimming in clear water. The fish is positioned horizontally across the center of the frame, facing left. Its scales are visible, and its fins are spread out. The background is a light blue-grey color, suggesting a shallow or clear body of water. The fish is the central focus of the image.

В Беларуси широко используется речная рыба, которую либо запекают целиком с чешуей, либо сушат особым образом, после легкого обжаривания, либо используют в виде фаршей, добавляя в клецки, галки и т.п.

Молочные продукты

Что касается молочных блюд, то опять-таки чисто молочных блюд в белорусской кухне нет, но зато разнообразные производные молока (творог, сметана, сыворотка, масло) используются как обязательные добавки - "забелки", "закрась" и "вологи" - во многие блюда, в состав которых входят мука, картофель, овощи или грибы.

Мясо



До начала XX века мяса на белорусском столе было немного, в основном оно использовалось в составе различных праздничных блюд.

Однако это не стало препятствием для формирования некоторых особенностей

приготовления и употребления

Использование муки имеет две особенности:



1. Неиспользование дрожжей
Белорусские блины, так называемые расчинные, готовятся из раствора овсяной муки с водой, самопроизвольно закисшего.
2. Смешивание различных видов муки.

Традиционные блюда белорусской кухни

Блины



Драники



Пирог «Дзяд»



Клецк

и



Холодни

К



Квашеная капуста



Бабк

а



Копытк

а



Юшк

а



Грибы всегда используются в качестве добавки – «закрасы», придающей вкус какому-нибудь основному блюду. Поэтому белорусская кухня использует не только и не столько сами грибы, сколько грибной порошок из сухих грибов, который засыпают и в юшку и во второе тушеное овощное или мясное блюдо.

Галки рыбные



Творог

Г



Моканк

а



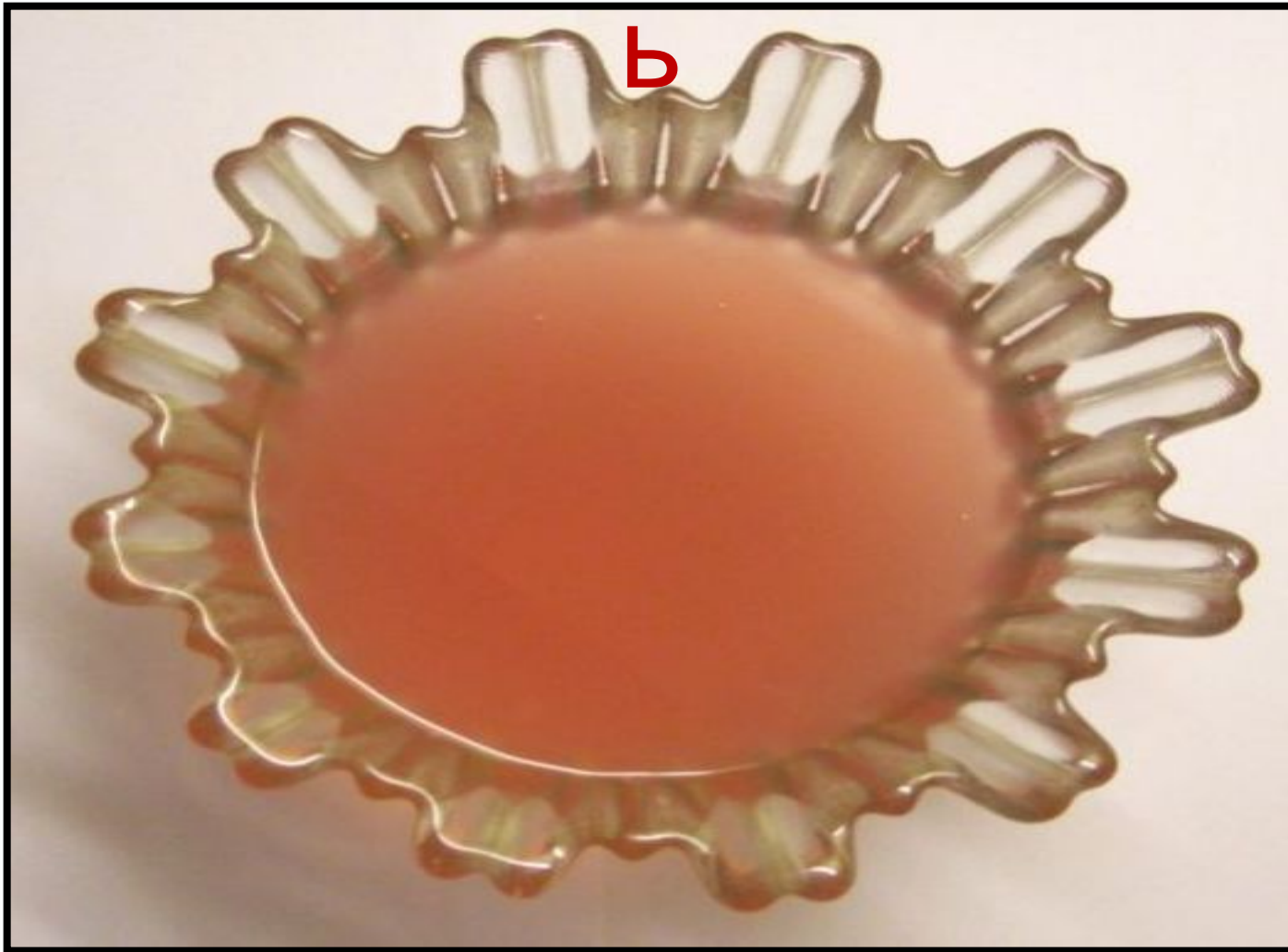
Кулаг

а



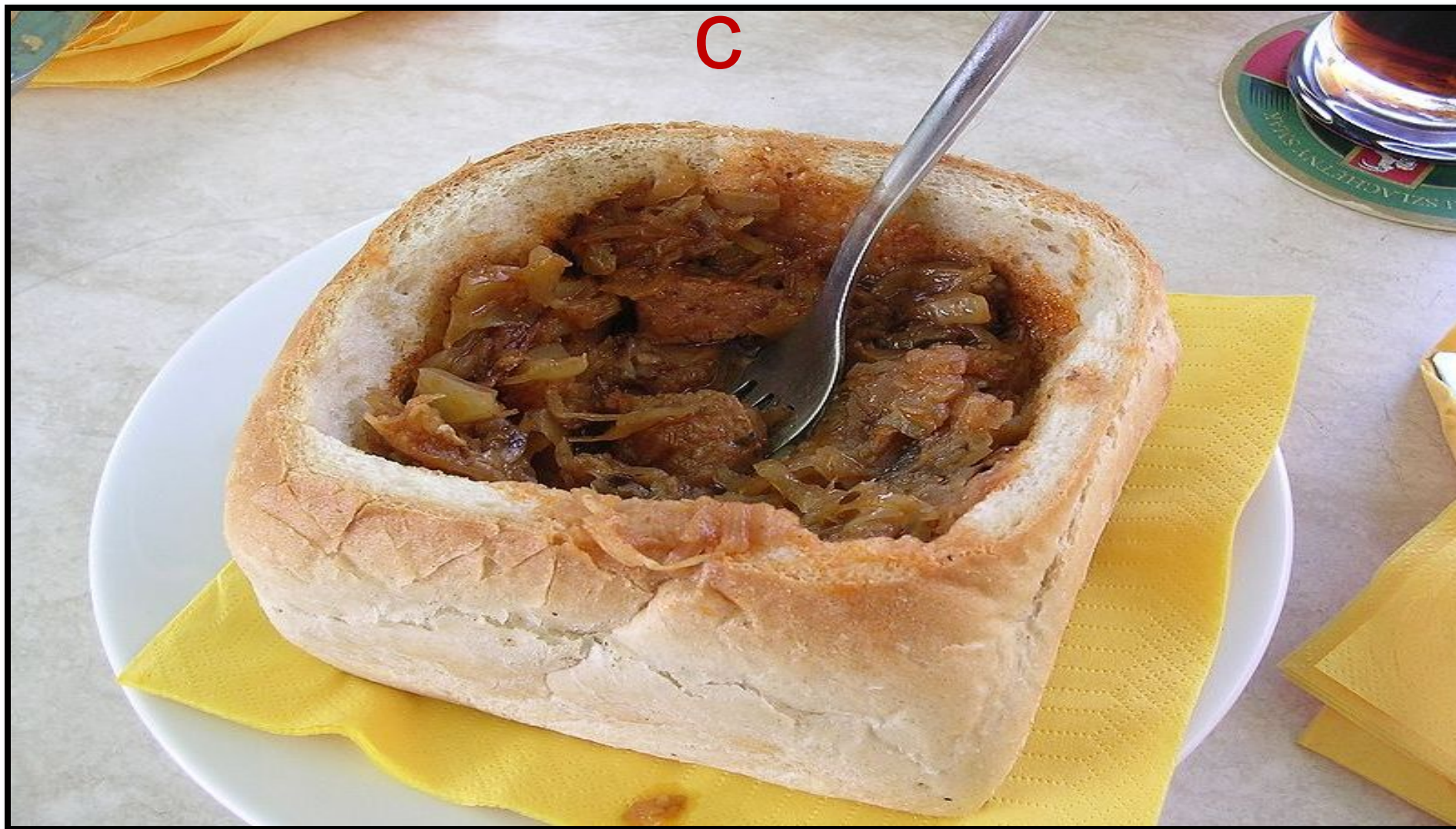
Кисел

ь



Биго

с



Шкварк



Мачанк

а



Кишк

а



Основные приёмы приготовления

Запекание

Отваривание

Томление

Тушение



ЗАДАНИЕ НА ЗАКРЕПЛЕНИЕ «ИСПРАВЬ ОШИБКУ»

- К нам в класс пришло SMS-сообщение от мальчика Пети–сладкоежки. Прочитайте сообщение и сравним с тем, что мы сегодня узнали на уроке:

"Дорогой друг! Если хочешь быть здоров, то питайся однообразной пищей.



Больше ешь булочек,
сладостей, особенно
если ты склонен к
полноте. Мучная и
сладкая пища
приводит к
накоплению избытка
жира под кожей, и ты
быстро наберёшь вес.



Очень вредно есть
овощи и фрукты.
Старайся есть больше
на ночь, утром можно и
не завтракать.
Представь, как хорошо
съесть за ужином
большой кусок мяса,
колбасы, сыра, попить
сладкого чая с
конфетами пирожным "



**«Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,**

**Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь**



РЕФЛЕКСИЯ

- Я УЗНАЛ ...
- МНЕ БЫЛО ...
- Я ТЕПЕРЬ ВСЕГДА БУДУ

