Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа №3»
Чамзинского района Республики Мордовия

«Разговор о правильном питании»

Подготовила: Анашкина Л.В., учитель биологии

2018-2019 уч.год

Задачи:

Образовательные:
- сформировать у учащихся представление о гигиене питания;
- расширить представления учащихся об основных принципах полноценного и рационального питания;
- формировать культуру питания.

Развивающие:
- способствовать развитию здоровых привычек и формировать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:
- воспитывать у учащихся бережное, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать интерес к изучаемому предмету.

Тип урока: комбинированный

Мудрость гласит:

«Есть и пить нужно так и столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись»

ТЕСТ: Правильно ли Вы питаетесь?

1. Ежедневно ли вы завтракаете, обедаете и ужинаете?

а) Да. 1

б) Зависит от моей занятости в конкретный день. 2

в) Нет, далеко не всегда. 3

2. Возвратившись после работы домой, сколько в среднем времени проходит перед тем, как вы садитесь за стол?

а) Не менее получаса. 2

б) Час и больше. 1

в) Сразу стараюсь что-нибудь перекусить. 3

3. И как вы выбираете блюда?

а) Ем то, что есть под рукой. 3

б) Исходя из их питательной ценности. 1

в) Ем все, что нравится. 2

4. Обычно во время приема пищи, вы:

а) придерживаюсь правила: «Когда я ем, я глух и нем»

б) отвлекаюсь на всевозможные разговоры. 2

в) читаю прессу или смотрю телевизор. 3

5. Всегда ли вы тщательно пережевываете пищу?

а) Нет, это не про меня. 3

б) Раз на раз не приходится, во многом зависит от времени, которым я располагаю. 2

в) Разумеется, да. 1

6. После приема горячей пищи вы, как правило, сразу переходите к чаепитию?

а) Нет, откладываю чаепитие минимум на полчаса–час. 1

б) По-разному. 2

в) Да, сразу. 3

7. Едите ли вы на ночь?

а) Да, бывает. 3

б) Позднее шести вечера не ем. 1

в) Прекращаю прием пищи не менее чем за два часа до сна. 2

8. Вы следуете принципу раздельного питания?

а) Да. 1

б) Время от времени, но в целом не придаю этому большого значения. 2

в) Нет. 3

9. Часто ли питаетесь всухомятку?

а) Такое случается нередко. 3

б) Иногда. 2

в) Практически никогда. 1

10. Вы стараетесь придерживаться правила: «В течение дня не ограничивать себя в еде, но есть небольшими порциями»?

а) Да, конечно. 1

б) Правило мне известно, но следую ему не всегда. 2

в) Нет. 3

Подсчитайте баллы

10–16 баллов. Остроумный Сократ заметил: «Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Вы, вероятно, прилежны в вопросе, как и когда есть, тем самым помогая вашему организму жить и работать с максимальной отдачей.

17–23 балла. Вам знакома истина, что чрезмерное увлечение едой, так же, как и высокомерное невнимание к ней, неразумно, но иногда вы об этом забываете. Вам не помешает относиться к тому, как вы едите, более ответственно, чтобы гарантировать себя в будущем от проблем со здоровьем, связанных с неправильным питанием.

24–30 баллов. Пришла пора задуматься над тем, чтобы начать менять свои привычки, потому что, судя по всему, вы не очень заботитесь о том, как едите. В качестве первых шагов старайтесь не садиться за стол, когда очень устали или раздражены. Такой прием пищи не пойдет впрок. Не ешьте наскоро, это позволит вам не переедать. Возьмите себе за правило, минимум дважды в день не пренебрегать горячей пищей.

Питание – процесс (физиологический акт) благодаря которому человек получает необходимую энергию для поддержания жизни и сохранения здоровья, обеспечения нормального функционирования всех физиологических процессов в организме.

В состав тела человека входят (в среднем):

66% воды,
16% белков,
12,4% жиров,
0,6% углеводов,
5% минеральных солей,
а также витамины и другие вещества.

Вода является составной частью всех тканей человеческого организма. Она служит средой, в которой протекают процессы обмена веществ организма, а также играет важную роль в теплорегуляции тела.

Белки являются важнейшей составной частью клеток и тканей организма и основным пластическим материалом, из которого построено тело человека.

Жиры входят в состав клеток и тканей организма, часть их вместе с белками выполняет роль строительного материала животного организма. Другая часть откладывается в нем в виде запаса и используется в качестве источника энергии.

Углеводы — наиболее широко распространенные пищевые вещества. Содержание их в пище в среднем доходит до 70 %, они представляют собой главный источник энергии.

Минеральные соли необходимы организму человека для поддержания осмотического давления жидкостей, обмена веществ, построения скелета и зубов, активизации ферментов

Витамины — органические вещества различного химического состава. Они необходимы для нормального обмена веществ в организме. Отсутствие того или иного витамина в пище приводит к возникновению заболеваний.

Выводы

В основе гигиены питания лежит режим питания. Он состоит из трех основных принципов:

1. Постоянство приема пищи по часам суток, предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.

2. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.

3. Правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течении дня. Наиболее полезен такое режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед - несколько более трети и на ужин - менее трети.

Спасибо за внимание!