

Конференция

«Правильное питание – залог здоровья».

(биология + технология)

Акчурина Н.Р

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №99»

2013-2014 учебный год

«Правильное питание – залог здоровья.»

Цели и задачи :

- Изучение и систематизация знаний учащихся о рациональном питании.
- Убедить уч-ся в том, что питание играет исключительную роль в формировании как физического, так и нервно-психического здоровья уч-ся.
- Формировать необходимое в современных условиях экономическое и экологическое мышление.
- Стимулировать познавательную активность учащихся.
- Воспитывать у них ответственное отношение к своему здоровью.

Правильное питание – залог здоровья.

**« Когда нет здоровья,
молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы,
бесполезно богатство и бессилён разум.»**
Геродонт.

Рациональное, т. е. правильное питание - это

- одно из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма,
- основа его силы и здоровья.

От того, как и чем питается человек, зависит его работоспособность, его долголетие.

Название продуктов	Белки в %	Жиры в %	Углеводы	Кол-во ккал в 100 г
Говядина жирная	15,2	9,9	-	154
Свинина мясная	13,9	20,2	-	254
Курица	17,2	12,3	-	185
Треска	14,9	0,4	-	65
Яйцо куриное	12,55	12,11	0,55	170
Кефир средний	2,8	3,5	2,9	56
Творог жирный	11,1	18,8	2,3	230
Сыр «Костромской»	22,6	25,7	-	332
Масло сливочное	0,4	78	0,5	729
Хлеб ржаной	5,3	1,2	46,1	222
Хлеб. пшеничный	6,7	0,7	30	240
Гречневая крупа	10,6	2,3	4,4	529
Рис	6,4	0,9	72,5	332
Макароны	9,3	0,8	70,9	336

Завтрак	1.Оладьи с яблоками, 300г 2. Кисель клюквенный	614ккал 152ккал	766ккал
Обед	1. Суфле из кураги, 200г 2. Две ватрушки с творогом 3.Вишневый пюре-мусс (140г)	414ккал 882 ккал 199ккал	1495 ккал
Полдник	1.Печенье сахарное,200г 2.Йогурт	804ккал 85 ккал	889ккал
Ужин	1.Пирог с яблоками, 200г 2.Сок абрикосовый, 180г	764 ккал 102 ккал	866 ккал ИТОГО 4016 ккал, что превышает норму девушек на 1416 ккал, а норму юношей на 1016 ккал.



Медициной доказано, что излишне ПОЛНЫЙ человек

- чаще болеет и раньше старится;
- живет в среднем на 7 лет меньше, чем человек с нормальным весом.

Тучность сопровождается

- нарушением деятельности желез внутренней секреции;
- появлением болезней: атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта, инсульта

Для того, чтобы израсходовать энергию, полученную организмом после съеденных бутерброда с сыром без масла (150 ккал), нужно заниматься зарядкой в течении одного часа.

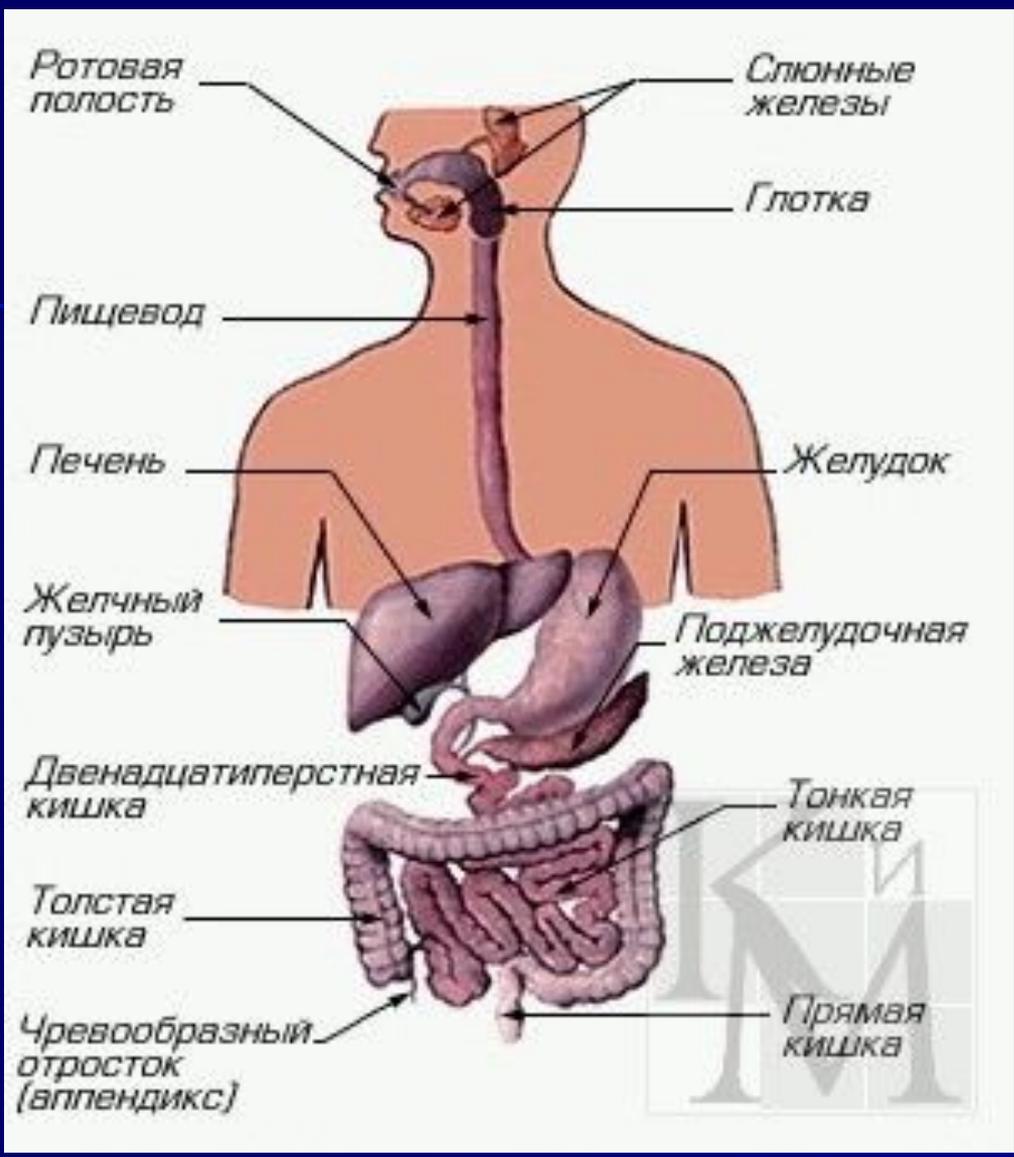
Порция вареного картофеля (170 ккал) «аннулируется» танцами в течении 40 минут.

Котлета с картофелем (727 ккал) - ходьбой на 20 км.

Порция мороженого с фруктами и сливками (440 ккал) – уборкой снега в течении часа.

Кусок торта (290 ккал) –уборкой квартиры в течении 1,5 часа.





Витамин	Важнейшие источники	Функции
Витамин А (ретинол)	Печень, молочные продукты, рыбий жир, оранжевые и зеленые овощи, обогащенный маргарин	Зрение Здоровая кожа и слизистая оболочка внутренних органов
Витамин D (холекальциферол)	Рыбий жир, лосось, сельдь, печень, воздействие ультрафиолетового света на кожу	Формирование костей
Витамин Е (токоферол)	Растительное масло, цельные зернопродукты, орехи, семена, зеленые листовые овощи	Антиоксидантные свойства, защита клеток от окислительного повреждения
Витамин К	Бактерии в толстой кишке	Свертывание крови
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Цитрусовые фрукты, перец, помидоры, капуста	Формирование опорных тканей клеток для заживления ран Всасывание негемного железа
Витамин В ₁ (тиамин)	Цельные зернопродукты и хлебобулочные изделия, бобовые, орехи, мясо	Утилизация углеводов
Витамин В ₂ (рибофлавин)	Зеленые листовые овощи, мясо, яйцо, молоко	Функции нервной системы Белковый обмен Рост
Витамин В ₃ (ниацин, или никотиновая кислота)	Цельные зернопродукты, орехи, бобовые, мясо, птица, рыба	Обмен энергии
Витамин В ₁₂ (цианокобаламин)	Мясо, яйцо, рыба, птица, молоко, корнеплоды/узелки бобовых (в остальном в растениях обычно не встречается)	Образование эритроцитов Функции нервной системы

Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
А	Морковь, цитрусовые 	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир 
Бета-Каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы 	
D		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы 
Е	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха 	
К	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна 	
В ₁	Сухие пивные дрожжи, свинина, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук) 	
В ₂	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи 	Печень, яичный желток, сыр 
РР	Зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи 	Мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр 
В ₅	Дрожжи, бобовые, грибы, рис 	Печень, мясные субпродукты
В ₆	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи 	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца 
В ₉	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины 	Яйца, мясные субпродукты 
В ₁₂	Дрожжи, морские водоросли	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба 
Н		Яичный желток, печень, почки 

Простые правила, которые надо соблюдать при кулинарной обработке овощей и фруктов, чтоб уменьшить потери витаминов:

- пользоваться инструментами и приспособлениями из металлов, которые не подвергаются окислению;
- для приготовления и хранения использовать эмалированную, стеклянную или керамическую посуду;
- при тепловой обработке фрукты и овощи закладывать в кипящую воду, уровень которой должен составлять 1-1,5см над закладкой;
- излишнее количество воды увеличивает потери витаминов;
- посуду при варке плотно прикрывают крышкой;
- свежееотжатый сок вливают в блюдо после окончания варки;
- овощные блюда готовят непосредственно перед употреблением;
- овощи для винегрета варят в кожуре.

Викторина «О нашем здоровье».

- ◆ Хилдфан Маер, бывший директор Всемирной организации здравоохранения, считает, что это – самая распространенная причина многих болезней. И ее можно устранить при желании человека. О чем идет речь?
- ◆ Врачи считают, что самая заразная инфекционная болезнь в мире – насморк. А что считается самой распространенной в мире незаразной болезнью?
- ◆ Что, по одной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость.

Очень простые правила.

Оказывается, вовсе не обязательно отказываться от блюд, которые вам нравятся.

Употребляйте их в умеренных порциях и соблюдайте правила:

- 1) включайте в свой рацион разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества;
- 2) это должны быть крахмалосодержащие продукты: хлеб, картофель, крупы, макаронные изделия и рис, особенно не дробленный;



3) постарайтесь не менее 5 раз в день есть фрукты и овощи, включайте в свое меню немного бобовых (горох, чечевицу, фасоль).

4) не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами, особенно сливочным маслом, жирным мясом, жареными блюдами. Замените их постным мясом, рыбой, молочными продуктами.



5) не садитесь на экстравагантную диету и не стремитесь резко снизить вес: это может привести к последующему увеличению веса.



Предостережение великих.

- «Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные вещества должны быть пищевыми средствами.» Гиппократ.
- «Действие диетических средств продолжительно, а действие лекарств скоропроходяще.» Гиппократ.



Викторина «Гигиена питания»

Какой гриб считается наиболее ядовитым?

- Именно такой водой рекомендуют мыть овощи и фрукты.
- При недостатке в организме именно этого элемента наступает анемия (малокровие). Назовите элемент. Какие продукты питания могут восполнить его нехватку?
- Как называется жарка в большом количестве жира? Полезно ли полученное блюдо для здоровья?
- Какова продолжительность варки картофеля средней величины?
- Самое простое правило избежать «болезней грязных рук» – это...?
- Почему не следует покупать еду у продавцов, торгующих с рук?
- Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса зубов.

■ Между прочим...

Выбор пищи, вкусовые привычки народов разных стран по меньшей мере удивительны.

Дети и взрослые некоторых индейских племен до сих пор с удовольствием едят жареных муравьев и заболевают от употребления жареной курицы или вареного яйца (симптомы напоминают пищевое отравление).

В Корее самым большим лакомством считается мясо собаки, во Франции – особым способом приготовленные лягушачьи лапки.

Население многих районов Японии и Китая с отвращением относятся к молоку, тогда как в других странах его пьют от рождения до смерти.

Между прочим...

Один из теоретиков йоги
Мохандас Карамганд Ганди
утверждал, что в 999 случаях
МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬСЯ
С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ.

Между прочим...

- **Бог врачевания** Асклепий (по латыни Эскулап) имел двух дочерей: Панацею – богиню целительницу и Гигею – богиню здоровья, от имени которой позднее произошел термин «гигиена» - наука о здоровье. Гигиена изображалась в виде стройной, молодой, здоровой женщины со змеей , которую она кормит из чаши.
- Змея – символ мудрости, чаша – символ диеттики и гигиены питания стали в наше время эмблемой медицины.



Между прочим...

Старинная индийская притча гласит:

Бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто съедает ее слишком быстро, умрет.

Помните о том,
что ваше здоровье – в ваших руках,
а правильное здоровое питание –
залог вашего долголетия.
Будьте здоровы!