

Правильное питание

■ залог здоровья!

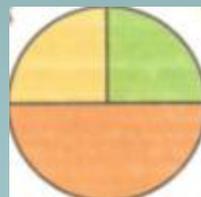
Автор:
учитель биологии
МБОУ СОШ №19
Величко Татьяна Сергеевна

Здоровье — это не все, но все — ничто без здоровья.

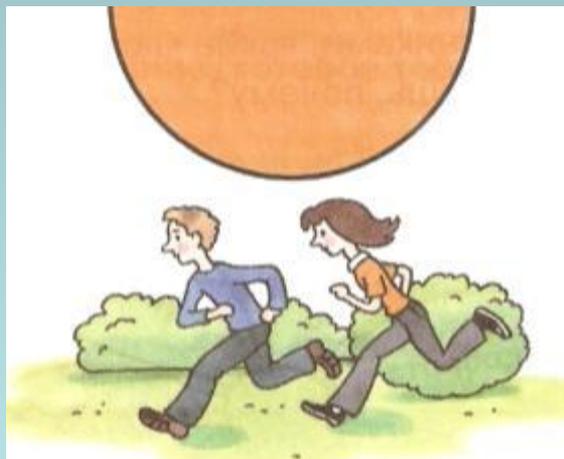
СОЛОМОН



Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д. А также от самого человека — его характера, поведения и привычек, в том числе и питания. Ученые считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом:



наследственность



образ жизни



условия жизни

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

А. Шопенгауэр

Учеными доказано, что болезни желудка в три раза чаще возникают у детей и подростков, которые вместо обеда "перекусывают"

Учащиеся, соблюдающие требования режима питания, быстрее справляются с учебными заданиями и лучше успевают в школе

Слишком большое количество сладкой пищи в подростковом возрасте может вести к появлению воспаления на коже



Здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр



Когда речь идет о правильном питании, часто говорят, что в одних продуктах много жиров, в других — белков или углеводов, а в третьих — витаминов и минеральных веществ. С составом этих веществ ты познакомишься в старших классах, но важно и сейчас знать, какую роль они играют в сохранении и укреплении здоровья, почему необходимы для роста и развития организма.



Белки — сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания (белки разносят по всему телу кислород воздуха, который мы вдыхаем). Белки защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов. Вот почему так важно, чтобы с пищей мы получали достаточное количество белка. Особое значение это имеет в тот период, когда человек растет. Тебе ежедневно требуется **около 90 граммов** белка.



В организм человека белки поступают с растительной пищей и пищей животного происхождения. Важно не только наличие **белков** в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в ежедневном рационе (рацион — пища, которую человек съедает в течение дня).



Продукты, содержащие белок



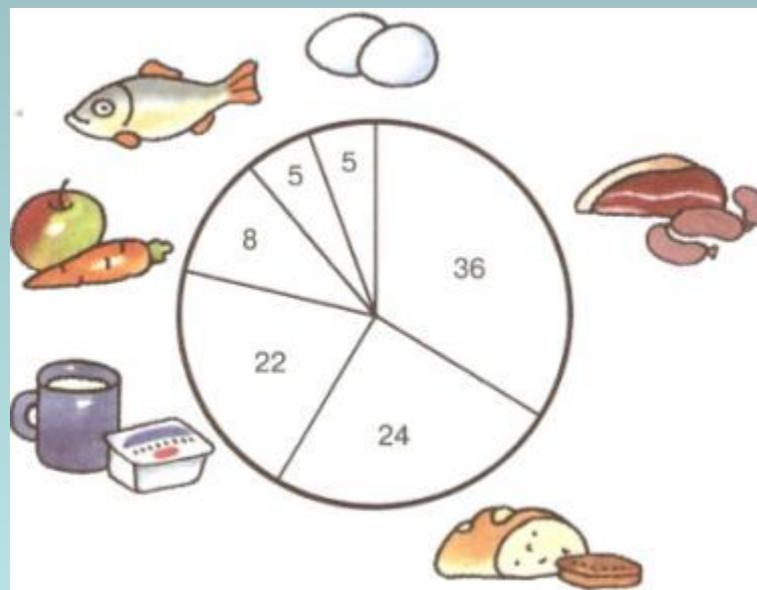
Скромность в еде отпугивает болезни (фр.)



Ученые установили, что людям, занимающимся физическим трудом (строители, спортсмены, грузчики и т. д.), требуется больше животных белков. Для тех, чьи профессии связаны с напряженной умственной деятельностью (писатель, ученый, программист и т. д.), содержание животных и растительных белков в ежедневном рационе должно быть равным.



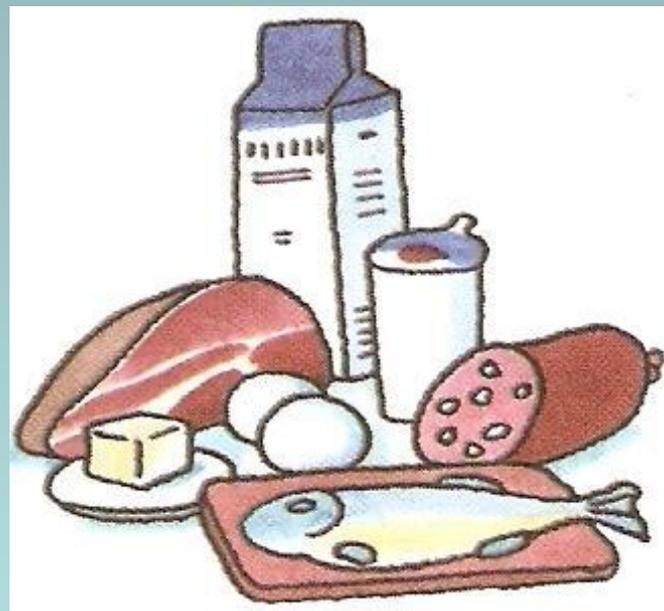
Внимательно рассмотри «Белковый круг». На этом рисунке показано, с какими продуктами мы обычно получаем белки: мясо и мясные продукты составляют 36 частей круга, зерновые продукты (крупы, хлеб, кондитерские изделия) — 24 части, молоко, молочные продукты — 22 части, овощи и фрукты — 8 частей, рыба — 5 частей, яйца — 5 частей.



Сам себя губит, кто людей не любит (рус.)



Жиры относятся к основным питательным веществам и являются обязательной частью рационального питания. Жиры — источник энергии, которая необходима нашему организму для для работы. Кроме того, они нужны для нормального зрения, роста, работы нервной системы. В день тебе необходимо получать **около 80—90 г жиров**. Их источник — пища растительного и животного происхождения.



Честность — путь к долголетию (нем.)



Углеводы — питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма.

Внимательно рассмотри рисунок «Углеводный круг», на котором изображены продукты — основные источники углеводов в нашем рационе. Раскрась до конца сектор темно-зеленого цвета, показывающий примерное количество углеводов, которое мы получаем из пищи животного происхождения, и сектор светло-зеленого цвета, показывающий количество углеводов, которое мы получаем из пищи растительного происхождения.



Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ



Кроме белков, жиров и углеводов важное значение имеют витамины и минеральные вещества.

В переводе с латинского слово «vita» означает «жизнь». Ученые установили, что существует около 20 видов витаминов, необходимых для здоровья человека. Большинство из них не могут образовываться в организме и должны поступать с пищей. Общий вес витаминов, в которых мы нуждаемся, очень невелик и составляет сотую или даже тысячную часть грамма. Однако недостаток или отсутствие этих веществ может стать причиной серьезных заболеваний. Источником витаминов служит разная пища — растительного и животного происхождения. В настоящее время существуют продукты, специально обогащенные витаминами.

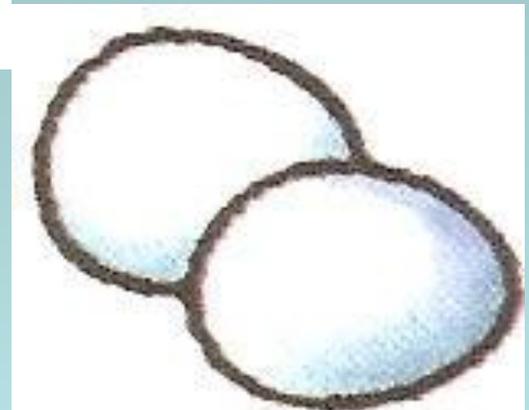
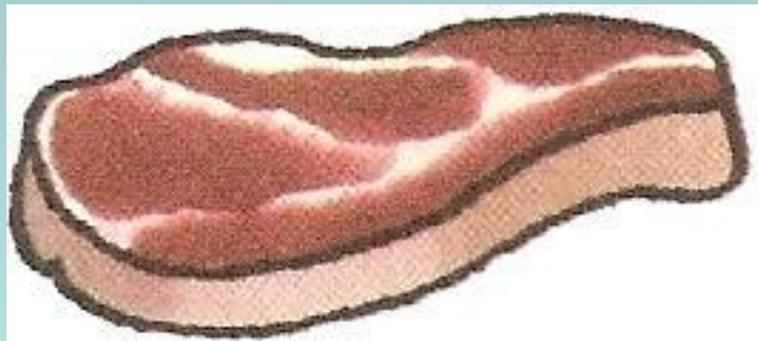
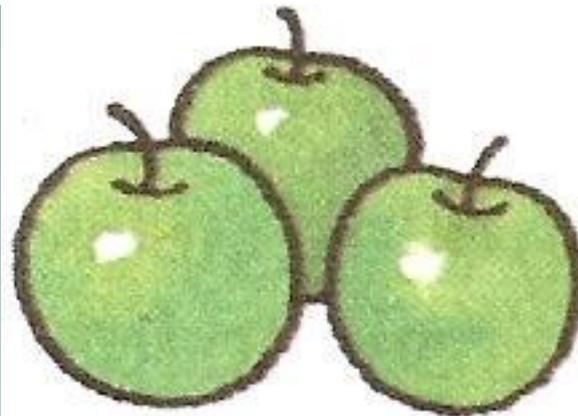
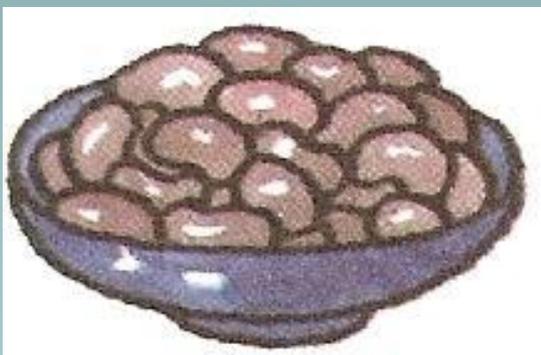


**Животные кормятся, люди едят;
но только умные люди умеют есть.**
А. Брилья-Саварен



С пищей мы получаем различные **минеральные вещества**: железо, фосфор, йод, фтор, кальций, калий. Все они нужны нашему организму для нормальной работы, роста и развития.

Обрати внимание на то, с какими продуктами ты можешь получить железо.



Не дорог обед, дорог привет.



Без еды человек может прожить около месяца, а вот без воды только 7 дней. Человек на $\frac{2}{3}$ состоит из воды. Больше всего воды — в крови, в мышцах и головном мозге, но даже в костях есть вода. Если наступает обезвоживание (то есть организм страдает от нехватки воды), начинаются головная боль, мышечная слабость, тошнота, может подняться температура.



Не ешь много, не ешь мало. Ешь умеренно.
Аристотель

Для того чтобы потратить 300 ккал, которые содержатся в кусочке торта, надо плавать 25 мин, или бегать 45 мин, или кататься на велосипеде 40 мин.



Сперва напой, накорми, а потом расспрашивай.



Первыми «фаст фудами», от английского fast food — быстрая еда, можно считать французские бистро. Французские бистро появились благодаря русским солдатам, победившим наполеоновскую армию. Находясь в Париже, русские поторапливали нерасторопных французских официантов словами: «Быстро, быстро!». Постепенно любое заведение, в котором можно было быстро поесть, стало называться «бистро» с ударением на последнем слоге. Сейчас очень много разных вариантов «фаст фуда»: это и чебуречные, и пирожковые, и пиццерии, и блинные.



Искусный повар — сродни художнику.



Слово «сухоямка» в старину означало сухую пищу, преимущественно хлеб. Сегодня это слово относится к разряду разговорных и обозначает еду без жидкого и горячего.



**В доме, где есть искусный повар, нет места болезни
(нем. пословица).**



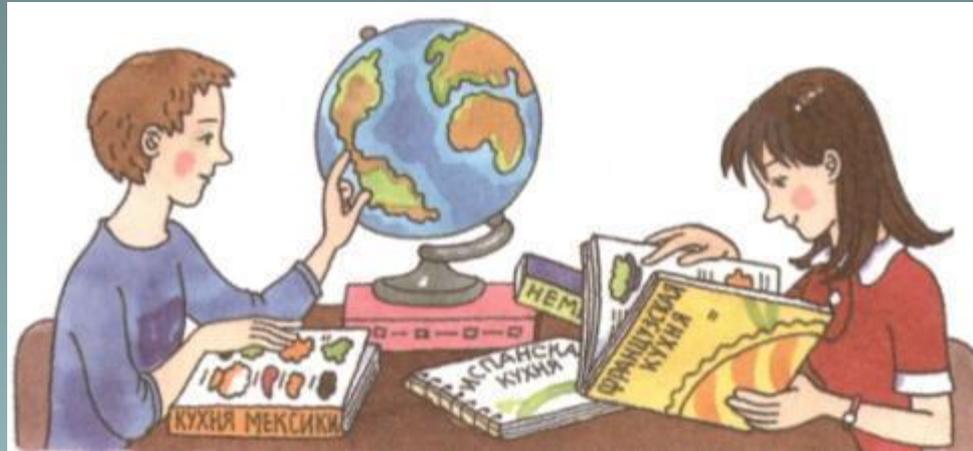
Если приходится выбирать место, где можно перекусить, нужно соблюдать некоторые правила.

Выбирай то место, где:

- 1) можно вымыть руки;
- 2) блюда подают в одноразовой посуде, они закрыты;
- 3) чисто и аккуратно;
- 4) обслуживающий персонал в опрятной одежде;
- 5) соблюдаются правила гигиены;
- 6) можно выпить чай, сок или воду.



КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ



Прочти пословицы. Попробуй угадать, в какой стране так говорят.

У кого в саду растет лимон, тот не нуждается в докторе.

В степи жажду не росой, а чаем утоляют.

Без сыра нет стола.

Щи да каша — пицца наша.

Море трудолюбивого рыбака всегда накормит.

Япония

Россия

Голландия

Италия

Казахстан

Кухня — сердце дома (итал. пословица).

Во многих странах есть свои кулинарные праздники. Устраиваются они в разное время года.

Зима

В феврале во Франции проходит праздник лимонов. По улицам в эти дни проходят повозки, украшенные лимонами и апельсинами.



Весна

В мае в Таиланде проводится праздник первой борозды, посвященный началу сева риса.



Лето

В Голландии в июне проходит праздник селедки, когда в порт приходят суда с новым уловом. По традиции первую бочку рыболовы дарят королеве.



Осень

В Швейцарии в ноябре проводится праздник лука. На него съезжается множество гостей, чтобы увидеть и купить многочисленные сорта этого овоща.



КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ



На самом деле в традиционном русском меню горячие жидкие блюда, которые назывались «варево», «хлебово», «похлебка», занимали очень важное место. Ни в одной другой кухне нет такого разнообразия супов. Наши предки не признавали «сухомятки». Обычно готовились такие блюда с использованием овощей, а также с добавлением муки (затирухи, заварихи, болтушки, саломаты). Ну а самый известный из супов на Руси — щи! Недаром в русском языке так много пословиц и поговорок, в которых упоминается о щах.

Где щи, там и нас ищи.

*Не та хозяйка, которая красно говорит,
а та, которая щи варит.*



*Добрая жена да хорошие щи —
другого счастья не ищи.*

Кулинарное путешествие окончено!



Питайтесь здорово!