

Урок по теме  
«Культура питания - основа  
здоровья»



Разработала учитель  
МБОУ «Гимназия № 7 «Ступени»  
Города Верхнего Уфалея  
Кадирова Н.А.



«Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия индивида, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

	Средняя продолжительность жизни	
	мужчины	женщины
Объединённая Европа	80	82
Голландия	75	80
Италия	74	81
<b>Россия</b>	<b>60</b>	<b>73</b>
Япония	82,5	84

# Факторы риска

- Стресс (индивидуальная восприимчивость)
- Алкоголь (интенсивность)
- Курение (наличие и интенсивность)
- Питание (разнообразиие и рациональность)
- Движение (физическая активность и нагрузки)
- Сон (недостаточность).

«Человек есть то,  
что он ест».





«Ешь правильно и  
лекарство не будет  
надобно»,





Чем питались наши предки?  
Что входило в рацион  
русской кухни?



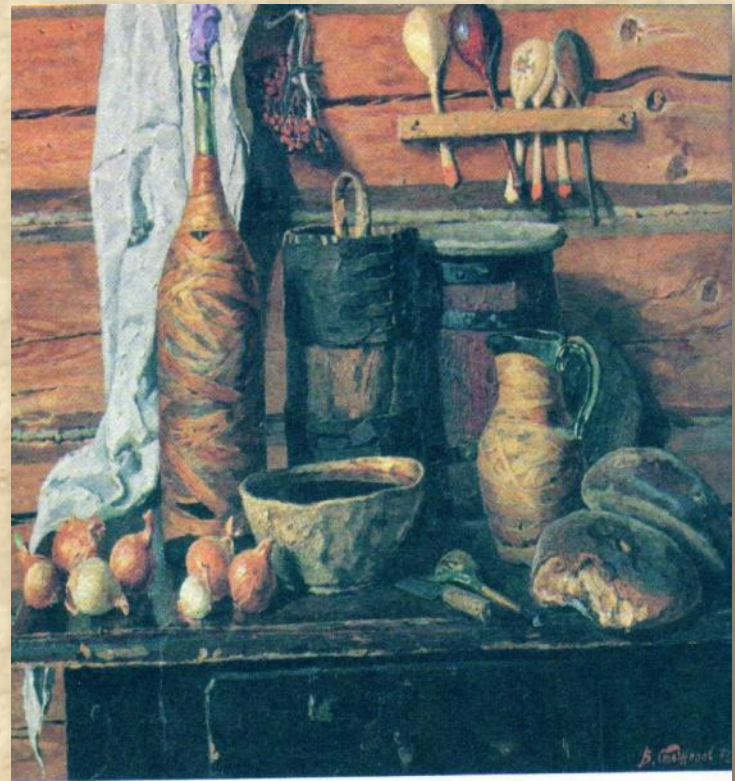
# «Щи да каша - пицца наша»







«Знатный квасок!  
Аж попыривает в носок!»



В. Стожаров. Натюрморт с квасом

Мы - иностранцы и мы не простые  
Мы вкусные штучки и очень крутые





# Фаст-фуд - это вкусно?!





# Чем может грозить быстрое питание ?

- стремительный набор веса
- инфаркты
- диабет
- снижение иммунитета
- необратимые изменения печени и др.
- повышения уровня холестерина в крови и др.

Народная мудрость гласит

«Человек есть то,  
что он ест»