

Как ты думаешь, какие три лепестка волшебного цветка самые важные и могут помочь тебе стать счастливым?



приведенные ниже. Как ты их понимаешь?

- **Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.**

А. Шопенгауэр

- **Здоровый нищий счастливее больного короля.**

А. Шопенгауэр

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

СОЛОМОН

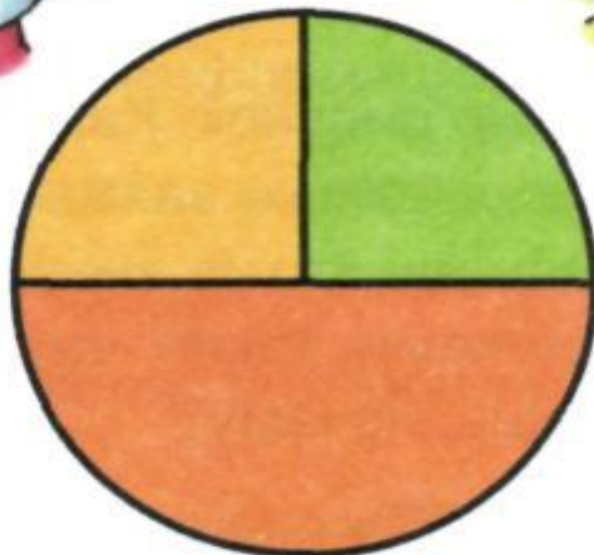
Наше здоровье **зависит** от многих факторов. **Наследственности**, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. **Условий, в которых мы живем:** чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д. А также **от самого человека** — его характера, поведения и



наследственность



условия жизни



образ жизни

Г Почти список черт характера человека. Как ты думаешь, какие из них помогают человеку сохранять здоровье, а какие, наоборот, мешают?

- **Доброта**
- **Раздражительность**
- **Мудрость**
- **Внимательность**
- **Обидчивость**
- **Лень**
- **Любопытство**
- **Ответственность**
- **Оптимизм**
- **Любознательность**
- **Жадность**
- **Щедрость**
- **Зависть**
- **Тревожность**
- **Равнодушие**
- **Чувство юмора**
- **Настойчивость**
- **Самообладание**

Как ты думаешь, какие привычки человека помогают ему сохранять здоровье, а какие, наоборот, вредят здоровью?

- Трудолюбие
- Привычка доводить дело до конца
- Планирование своего дня заранее
- Несобранность
- Привычка поздно ложиться спать
- Привычка регулярно заниматься спортом
- Привычка решать конфликт с помощью крика и ссор
- Привычка проводить много времени за компьютером
- Привычка мыть руки перед едой
- Привычка не переедать
- Привычка читать во время еды
- Привычка завтракать утром дома
- Привычка не наедаться перед сном
- Привычка есть на ходу

Прочти пословицы о роли правильного питания. Как ты понимаешь их смысл?

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

Сократ

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

А. Брилья-Саварен

Информация о значении правильного питания:

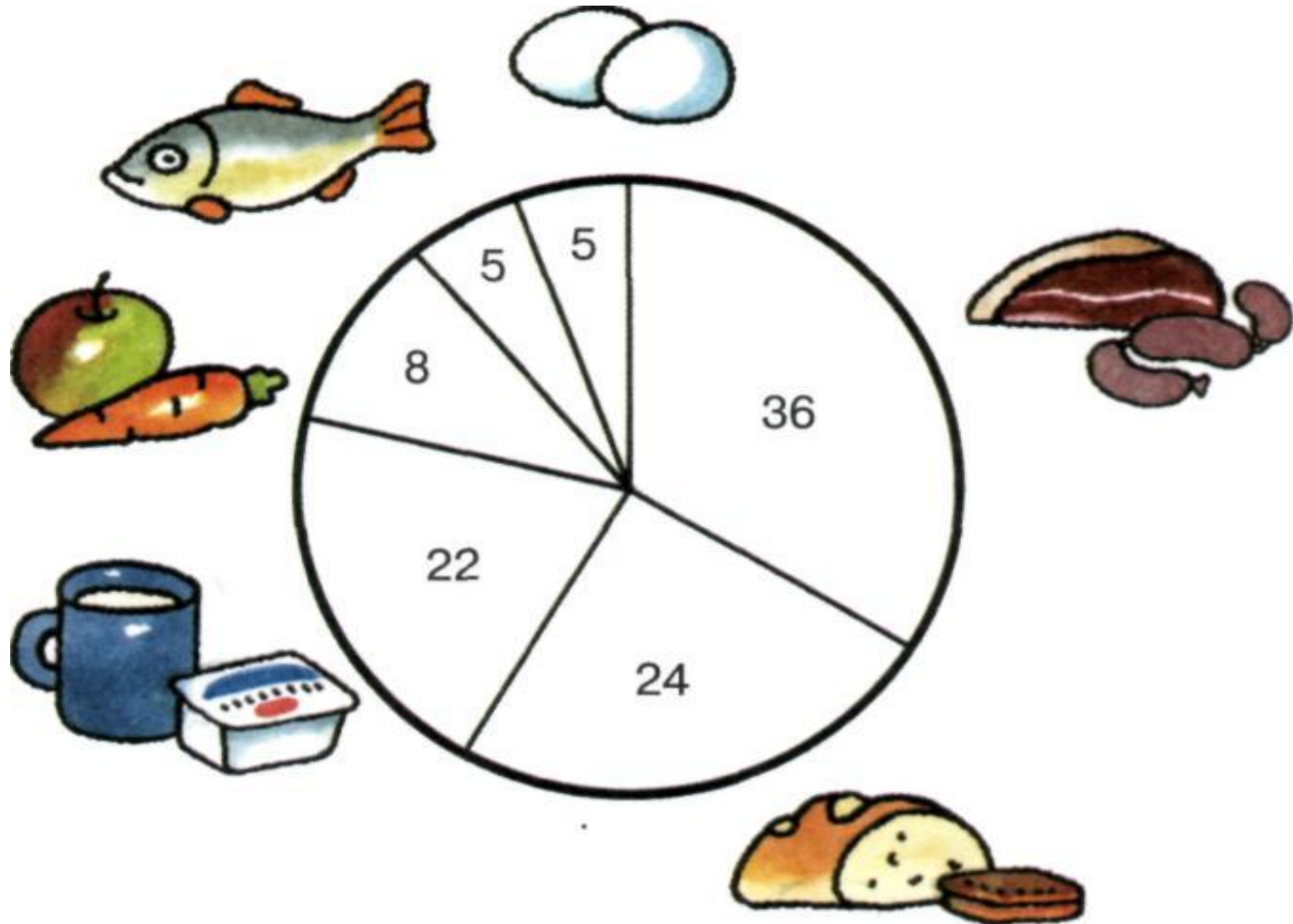
- Учащиеся, соблюдающие требования режима питания, быстрее справляются с учебными заданиями и лучше успевают в школе.
- Слишком большое количество сладкой пищи в подростковом возрасте может вести к появлению воспаления на коже.

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

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 80 граммов белка.

В организм человека белки
поступают с растительной пищей и
пищей животного происхождения



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.

Основные источники белков



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

Основные источники жиров



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

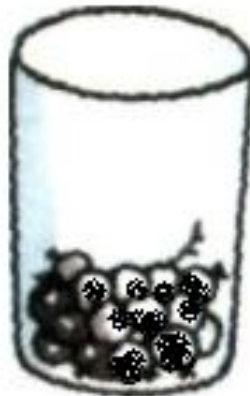


Кроме белков, жиров и углеводов важное значение имеют витамины и минеральные вещества.

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.

Во время кругосветных морских путешествий Васко де Гама, Колумба и Магеллана гибли больше половины экипажей судов. Долгое время не могли понять причину, ведь продуктов — мяса, рыбы было достаточно. Оказалось, что людям необходим витамин С, который содержится в основном в овощах и фруктах. Обнаружил это шотландский врач Джеймс Линд, который предложил добавлять в рацион моряков апельсины и лимоны. Но витамин С был открыт лишь спустя 70 лет в 1927 году венгерским ученым Сент-Дьери.

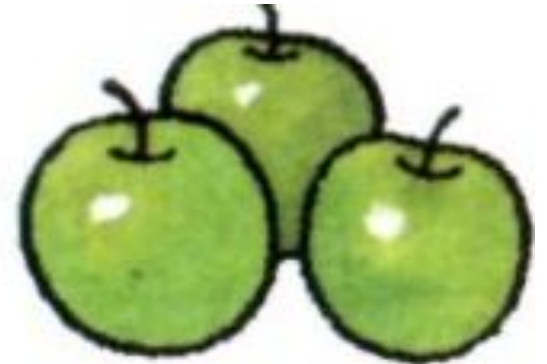
Рассмотри рисунок с изображением продуктов, содержащих суточную дозу витамина С



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

В теле человека содержится всего 3 г **железа**. Кажется, мало? Однако благодаря этим 3 г ко всем клеткам и органам доставляется кислород, который мы получаем из воздуха. Недостаток железа в организме становится причиной слабости, быстрой утомляемости, организм хуже сопротивляется болезням

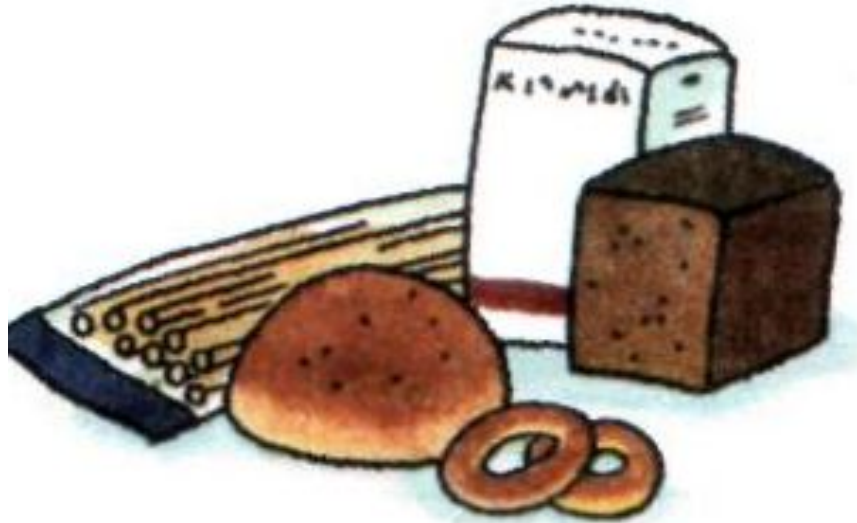
С этими продуктами ты можешь
получить железо



Большое значение имеет для нашего организма **йод**. Йод в наш организм поступает не только с продуктами, но и с питьевой водой. Однако в нашей стране много мест, где природная вода содержит недостаточное количество йода. Для того, чтобы восполнить этот недостаток, в пищу нужно употреблять продукты, специально обогащенные йодом, — йодированные соль, хлеб, молоко.

Ученые установили, что в теле взрослого человека содержится около 1 кг **кальция**. Для чего так много? Оказывается, это минеральное вещество входит в состав костей скелета человека и придает им прочность. Благодаря кальцию некоторые кости нашего тела могут выдержать давление в несколько сот килограммов! Кальций придает прочность и нашим зубам. При недостатке этого минерального вещества в детском и подростковом возрасте замедляется рост, нарушается формирование мышц, становятся хрупкими зубы. Поэтому не забывай, что каждый день вместе с пищей твой организм должен получать около 1 г этого вещества.

Продукты, содержащие кальций



Режим питания

Четырехразовое питание

Трехразовое питание



Режим питания
07.00- завтрак
13.00-обед
19.00-ужин



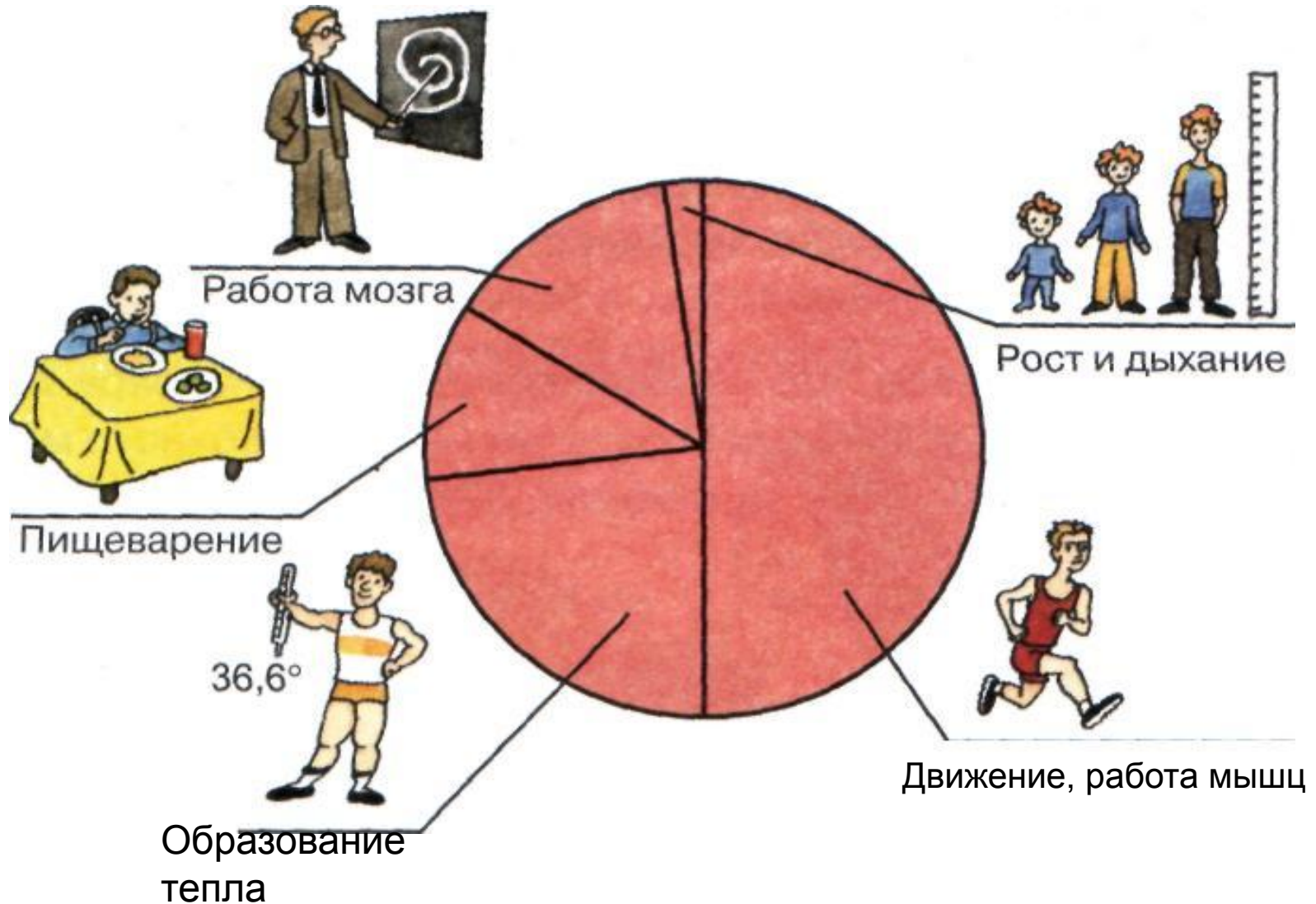
Режим питания
7.30-8.30 - завтрак
12.30- 13.00-обед
16.00- полдник
19.00- 19.30-ужин

Ты уже знаешь, что пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для формирования клеток, роста, развития организма, но и обеспечивает его энергией. Процесс переработки пищи, получение из нее энергии и ее расходование называется обменом веществ. Обмен веществ разный у разных людей. Если обмен веществ высокий, то можно есть довольно много и не полнеть, поскольку энергия быстро расходуется, а если скорость обмена веществ низкая, человек легко полнеет. Энергия необходима человеку для всех видов деятельности. Человек тратит энергию, когда спит и ест, катается на велосипеде и лежит на диване, решает задачу и смотрит телевизор.

Измеряют энергию, получаемую с пищей, в **калориях**. 1 калория — это такое количество энергии, которое позволяет увеличить температуру 1 г воды на 1 градус.

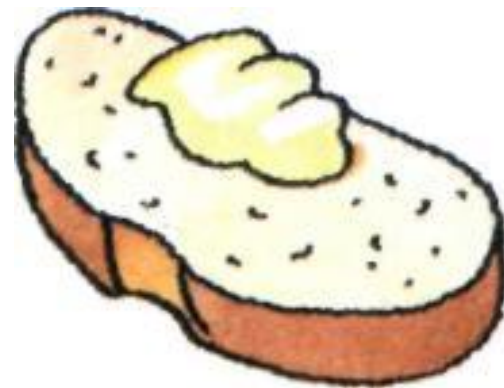
На практике стали использовать величину, в 1000 раз большую. Тысяча по латыни — «кило», поэтому новая, более крупная величина энергии стала называться килокалория. Ежедневно с пищей ты должен получать около 2500-3000 килокалорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течение часа светились 58 электрических лампочек.

На что расходуется энергия, получаемая из пищи



Энергии, получаемой
человеком с пищей за
год, хватило бы на то,
чтобы полтора месяца
обогреть
трехкомнатную квартиру.

На сон в течение 1,5 часов расходуется 75 килокалорий. Столько, сколько содержится в 1,5 яблока или кусочке хлеба с маслом.



Очень важно, чтобы количество килокалорий, которое ты получаешь с пищей, соответствовало количеству энергии, которое ты тратишь в течение дня. Если количество килокалорий постоянно будет превышать твои энергозатраты, это может привести к появлению избыточного веса. Если с пищей ты будешь получать недостаточное количество килокалорий, это может стать причиной резкого снижения веса и возникновения