

# Правильное питание- основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека.



6 класс  
Основы безопасности  
жизнедеятельности

# Значение питания для детей и подростков

С первых дней жизни человек живет и работает в тесном взаимодействии с внешней средой. Самым важным является фактор питания. Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.



# Значение питания для детей и подростков

То того, как люди питаются во многом зависит их здоровье, трудоспособность, защитные и приспособительные особенности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Отсутствие питания приводит к смерти, а недостаточное или чрезмерное питание к дистрофии или ожирению.

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.



# Значение питания для детей и подростков

Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.



В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения

# Значение питания для детей и подростков

Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд





# Пирамида питания

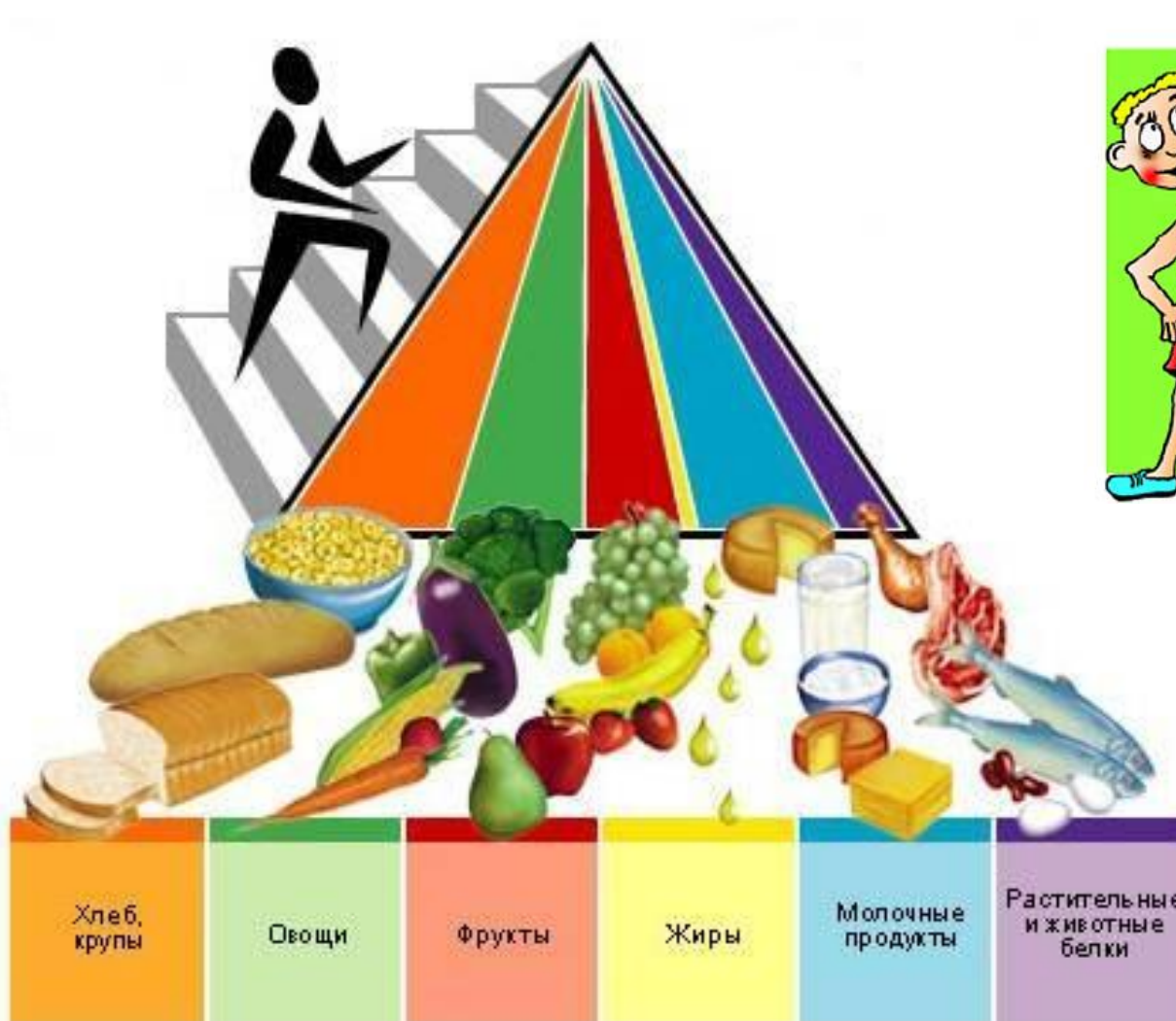


# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Энергию, которую организм получает из пищи при ее сгорании, он расходует на две цели: обеспечение жизнедеятельности и выполнение определенной работы.

# Баланс между потреблением и физической активностью





# Режим питания

Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.



Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.

# Золотые правила ПИТАНИЯ

Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться.



# Золотые правила ПИТАНИЯ

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» (А. Джамии).



# Золотые правила ПИТАНИЯ

«Кто долго жуёт – тот долго живёт».





Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

**завтрак – 25%**

**обед – 40%**

**полдник – 15%**

**ужин – 20%**



**Помните!** Мы едим, чтобы жить,  
а не живем, чтобы есть

!



# Калорийность продуктов питания

В зависимости от характера работы затраты энергии могут быть разными. Разные продукты несут разное количество калорий, т.е. у них разная энергетическая ценность.

Суточный рацион питания человека должен полностью восполнять энергозатраты организма. Если калорийность пищи не покрывает расхода энергии, то он черпает ее из своих кладовых, что в дальнейшем приводит к белковому и витаминному голоданию, а в дальнейшем к замедлению роста и развития организма подростка. А избыточное количество энергии приводит к заболеваниям печени, поджелудочной железы, сердца, сосудов и вообще такие люди чаще болеют.

# *нормы калорий:*

**Для детей 11-13 лет-**

**Юноши-28  
50**

**Девушки-25  
50**

**Для 14-17 лет:**

**Юноши-31  
50**

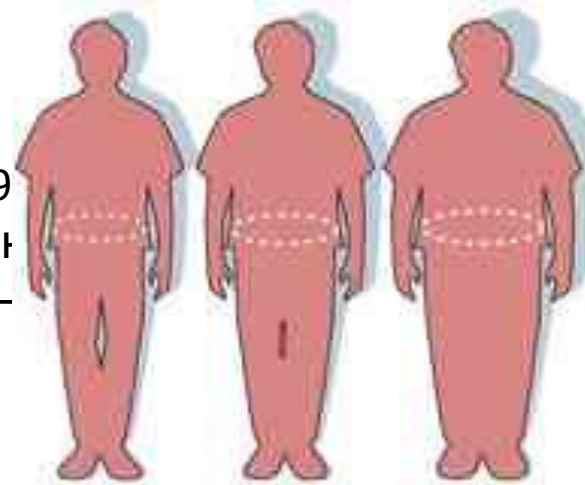
**Девушки-  
2750**



# Степени ожирения

**Различают 4 степени ожирения.**

При 1 степени ожирения избыточная масса тела превышает идеальную, или нормальную — 10-29% при 2 степени ожирения — на 30-49%, при 3 степени ожирения — на 50-99%, при 4 степени ожирения — на 100% более.



Существует несколько способов определения нормальной, или идеальной, массы тела. Наиболее простой и известный следующий: от роста в сантиметрах нужно отнять 100. Если он составляет 155-165 см, следовательно, масса тела должна составлять 55-65 кг. При росте 166-175 см следует вычесть уже 105, а при 176-185 см - 110.

**ИМТ – индекс массы тела**

**ИМТ = масса тела (кг) : рост<sup>2</sup>(м)**

# Показатель ИМТ

Норма 18,5-24,9

Избыток 25-29,9

Более 30 – необходимо снижать вес



# Практическая работа

1. От своего роста в сантиметрах отнимите отнять 100, если он составляет 155-165 см, ( масса тела должна составлять **55-65 кг**). При росте 166-175 см отнимите 105 ( масса тела должна составлять **61-70 кг**). При росте 176-185 см отнимите- 110 ( масса тела должна составлять **66-75 кг**).
2. Произведите расчет по формуле для выяснения имеется ли у вас ожирение и если да, то какой степени. Для этого норму (отмечена жирным шрифтом) примите за 100%, а ваш настоящий вес- за X.  
например: **65-100%**  
**67-X%**, чтобы найти X необходимо  **$67 \cdot 100\% : 65 = 103,1\%$** . Затем из  **$103,1\% - 100\% = 3,1$** .

**Сделайте вывод о степени вашего ожирения:**

**При 1 степени ожирения** избыточная масса тела превышает идеальную, или нормальную — **10-29%**, **при 2 степени ожирения** — **на 30-49%**, **при 3 степени ожирения** — **на 50-99%**, **при 4 степени ожирения** – **на 100% более**. Если, как в нашем случае, цифра получится **меньше 10%**, то у вас просто **избыточный вес**, а если она получилась **равной 0**, у вас **нормальный вес**.

3. Теперь рассчитайте ИМТ по формуле:  **$ИМТ = \text{масса тела (кг)} : \text{рост}^2(\text{м})$** .

Сравните его с данными и сделайте вывод

**Норма 18,5-24,9**

**Избыток 25-29,9**

**Более 30 – необходимо снижать вес.**

# Следите за весом



Организм человека в любое время расходует энергию, даже когда спит. Ее затраты связаны не только с мышечной деятельностью, но и с ростом организма. Подсчитано, что в возрасте 11-13 лет организм в среднем затрачивает 2000 килокалорий, следовательно с пищей должно поступать столько же энергии, только тогда питание станет сбалансированным.



# Домашнее задание: §1.1-1.2, раздел 3.

Разработать сбалансированное меню на 1 день, с учетом того, что на завтрак – 25%, обед – 40%, полдник – 15%, ужин – 20%. (Можно пользоваться таблицами калорийности с сайта

<http://webdiana.ru/krasota/dieti-i-figura/799-tablica-kaloriynosti-produktov-i-gotovyh-blyud.html>).

# Контрольные вопросы

## Вариант 1.

1. Какие факторы вызывают травму?
2. Признаки ушибов и переломов. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах.
3. От чего зависят способы переноски пострадавших? Как сделать носилки из шестов?

## Вариант 2.

1. Какие травмы относятся к открытым, а какие к закрытым?
2. Признаки растяжений и вывихов. Первая медицинская помощь при растяжениях и вывихах.
3. Как сделать носилки-волокуши из длинных жердей? Можно ли пострадавшего переносить в рюкзаке?