

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
Россия	60	73
Япония	82,5	84

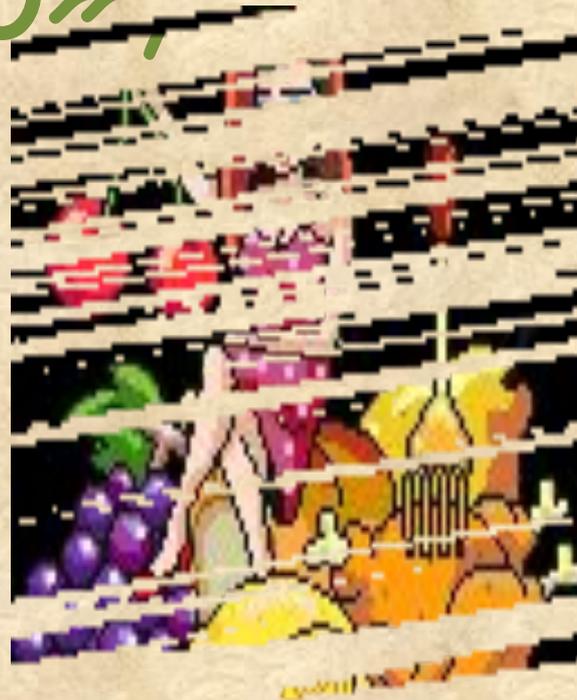
Факторы риска

- 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»,





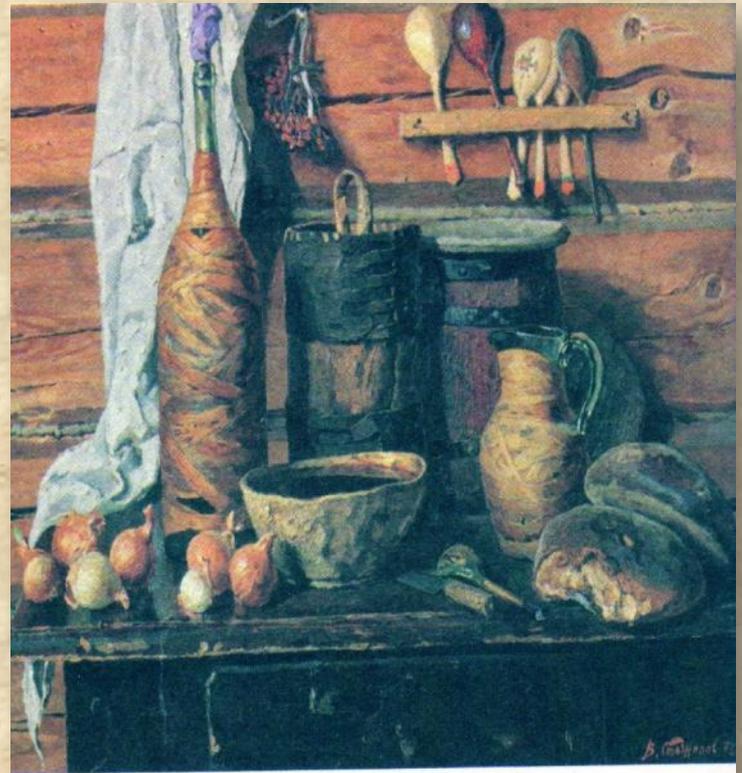
Чем питались наши предки?
Что входило в рацион
русской кухни?

«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»