

# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ОЪЖ

ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТЬ


ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ ЕЕ

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДЕЙСТВОВАТЬ



**Счастливого вам пути к познанию  
мира, себя в нем, к здоровью и  
здоровому образу жизни!!!**





**Ешь правильно – и  
лекарство не надобно!**

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

с учетом  
индивидуальн  
ых  
особенностей  
человека

Ну, а теперь попробуйте

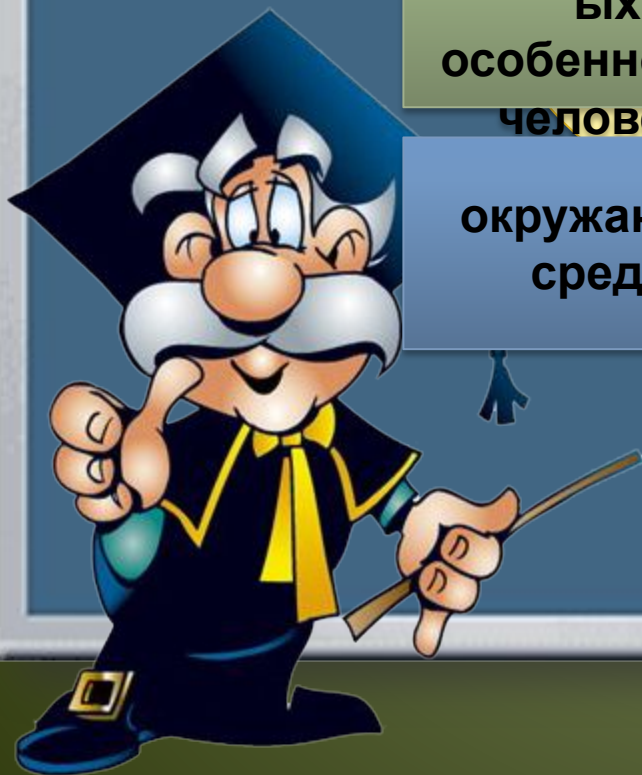
разнообразное  
питание

физических  
нагрузок

окружающей  
среды

его возраста

климатических  
и сезонных  
особенностей



**Рационально питаться –  
значит получать с  
пищей в достаточном  
количестве  
питательные вещества.  
О каких веществах идет  
речь?**



# ТИПЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# УГЛЕВОДЫ





# ЖИРЫ



# БЕЛКИ



# ВИТАМИНЫ



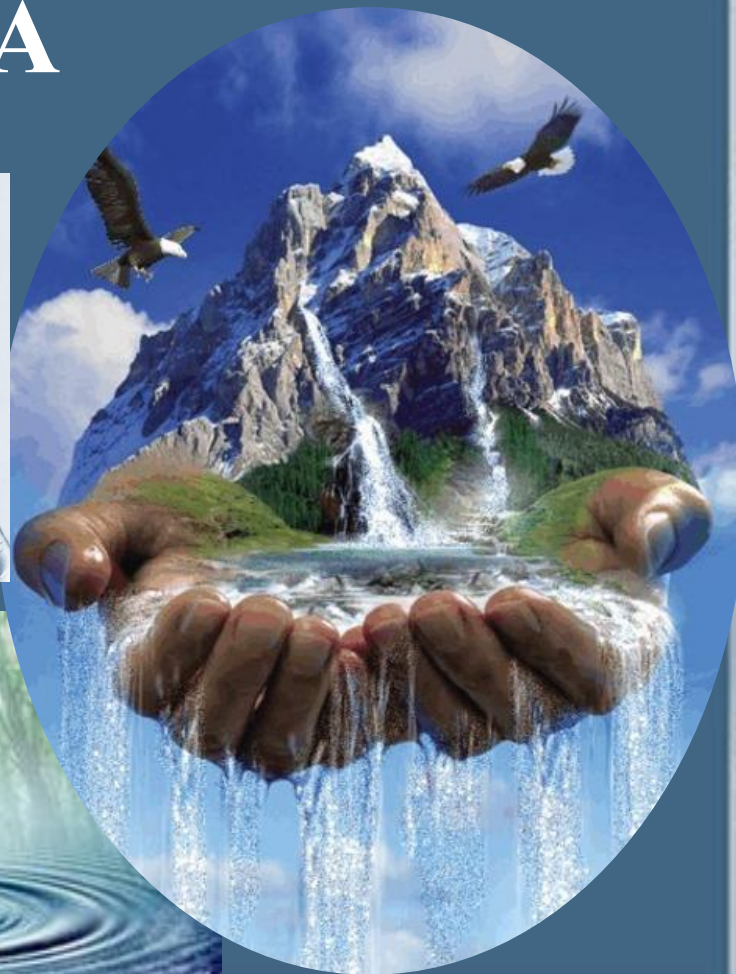
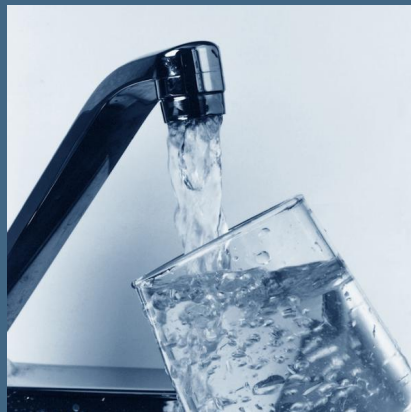
# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

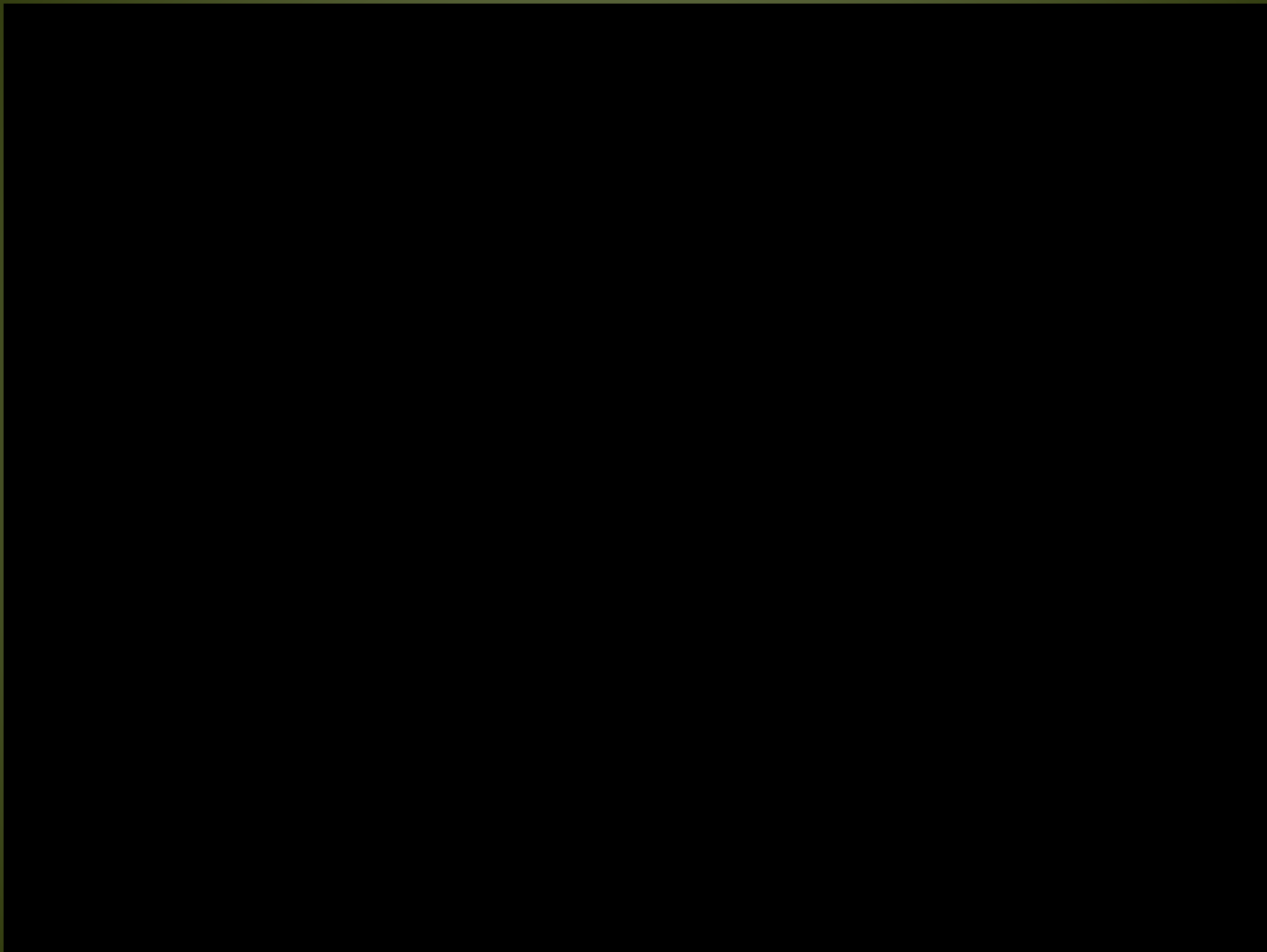


**А также:**  
- это **35 мг** полезнейших особых жирных кислот с противораковым действием;  
- набор из **10** незаменимых аминокислот - триптофана, треонина, изолейцина, лейцина, лизина, метионина, фенилаланина, валина, аргинина, гистидина;  
- полезнейшие вещества холин и беттин, а также магний и цинк.



# ВОДА





# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

1 раз в  
неделю

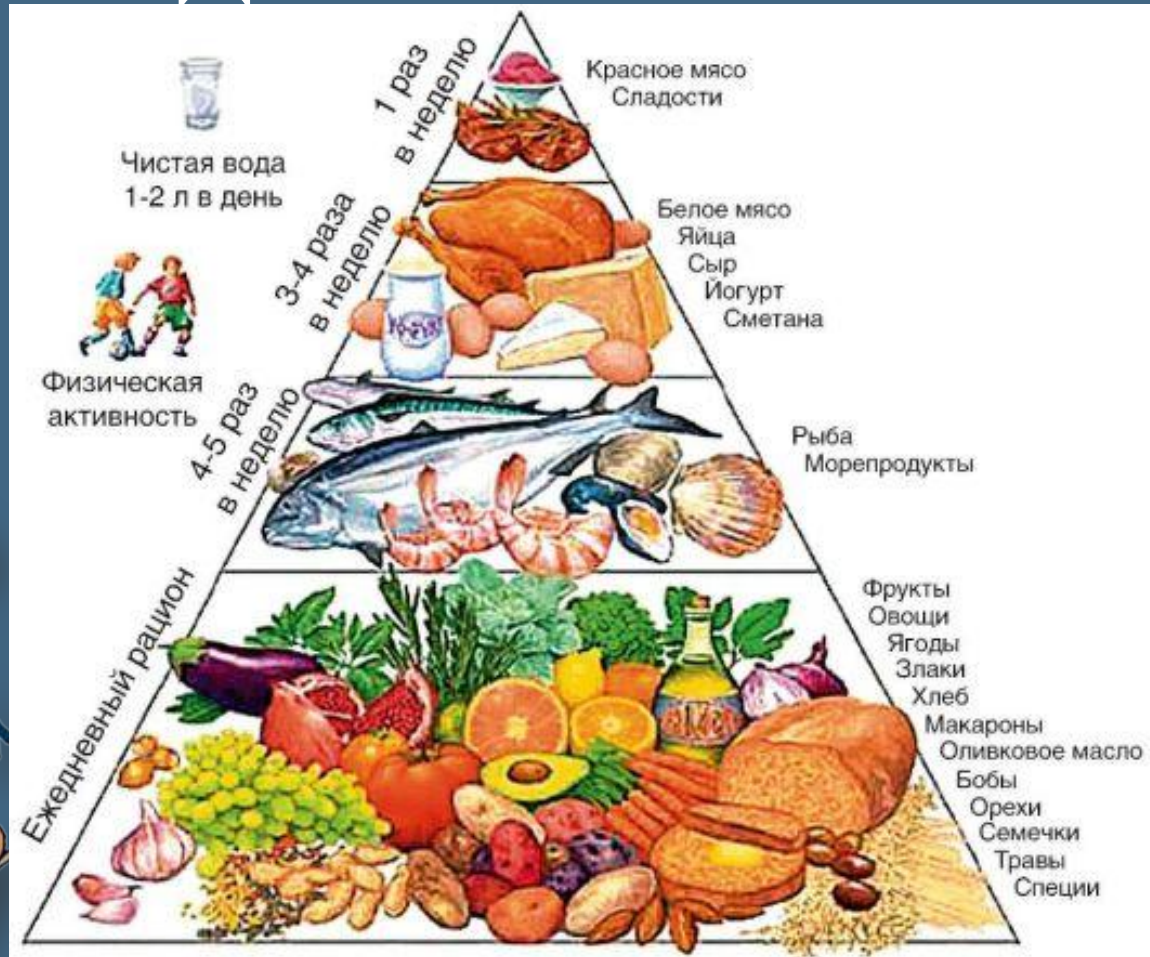
3-4 раза в  
неделю

4-5 раз в  
неделю

Ежедневный рацион



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ









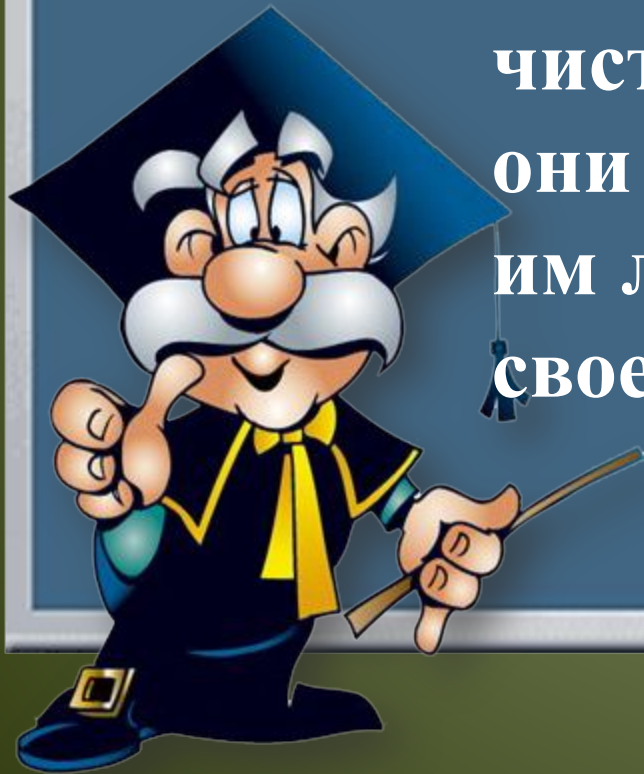


			1	П	И	Щ	Е	В	А	Р	Е	Н	И	Е
		2	Ж	И	Р	Ы								
		3	Ч	Е	Т	Ы	Р	Е						
4	В	И	Т	А	М	И	Н	Ы						
	5	М	И	Н	Е	Р	А	Л	Ь	Н	Ы	Е		
6	Б	Е	Л	К	И									
		7	Ш	Е	С	Т	Ь							

**Сколько существует  
типов питательных  
веществ?**



Л.Н. Толстой: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.



**Спасибо ребята за урок и  
помните: правильное питание  
– это не только путь к  
здоровью, но и путь к  
отличным знаниям!**



# ΔΟΜΑΙΝΗΕΕ ΖΑΔΑΗΙΕ

Παραγραφ 7.3, ΠΤ στρ. 71 № 5,6



# ИСПОЛЬЗОВАНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ ССЫЛКИ

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 5-х классов общеобразовательных учреждений/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под общей редакцией А.Т.Смирнова – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2008.
2. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя. – М.: ТЦ Сфера, 2003
3. [http://allday.ru/uploads/posts/2009-04/1239637825\\_shutterstock\\_6623389-converted.jpg](http://allday.ru/uploads/posts/2009-04/1239637825_shutterstock_6623389-converted.jpg)
4. <http://www.allcliparts.ru/pics/EUROTOON/GERMANY/8.gif>
5. [http://pravo.vuz-chursin.ru/imgs/middle\\_e20be7f.jpg](http://pravo.vuz-chursin.ru/imgs/middle_e20be7f.jpg)
6. [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=6&ed=1&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0&spsite=027-416185&img\\_url=images.bugaga.ru%2Fposts%2F2008-12%2F1229205789\\_1-29.jpg&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=6&ed=1&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0&spsite=027-416185&img_url=images.bugaga.ru%2Fposts%2F2008-12%2F1229205789_1-29.jpg&rpt=simage)
7. [http://www.newsland.ru/public/upload/news/slaid/aktsii\\_protesta\\_politikafoto\\_1\\_1\\_1\\_1\\_1\\_1\\_1\\_1\\_1\\_1.jpg](http://www.newsland.ru/public/upload/news/slaid/aktsii_protesta_politikafoto_1_1_1_1_1_1_1_1_1_1.jpg)
8. [http://www.minchanka.by/image/Eto%20interesno/001\\_vsyachina/electro/electro\\_00.jpg](http://www.minchanka.by/image/Eto%20interesno/001_vsyachina/electro/electro_00.jpg)
9. [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=0&ed=1&text=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&spsite=photo.i.ua&img\\_url=www.photographic.com.ua%2Fimage%2F76205.jpg&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=0&ed=1&text=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&spsite=photo.i.ua&img_url=www.photographic.com.ua%2Fimage%2F76205.jpg&rpt=simage)