

**Урок ОБЖ. 5 класс.**

**Тема:**

**«Рациональное питание.  
Гигиена питания»»**

**Учитель: Гарина А.В.**

## Цели:

- **Познакомить учащихся с необходимостью сбалансированного по составу белков, жиров, витаминов, воды и минеральных солей питания, с содержанием питательных веществ в пищевых продуктах и их энергетической ценностью, нормами и режимом питания.**
- **Раскрыть значение знаний о правильном питании и пищеварении – как залогe здоровья.**
- **Воспитывать культуру поведения за столом.**

**Тип урока: изучение нового материала.**

**Форма урока: традиционный с компьютерной презентацией.**

**Структура урока.**

- I. Организационный момент.**
- II. Изучение нового материала.**
- III. Закрепление нового материала.**
- IV. Подведение итогов. Вывод.**
- V. Организация домашнего задания.**

## Содержание урока.

### Основные понятия:

□ *Рациональное питание*

□ *Питательные вещества*

□ *Принципы рационального питания*

□ *Режим питания*

□ *Культура питания.*

**«Мы живём не для  
того, чтобы есть, а  
едим для того,  
чтобы жить»**

**Сократ**

**Рациональное питание – это разнообразное питание с учётом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.**

# *Питательные вещества, необходимые организму.*

**белки**

*жиры*

*углеводы*

*витамины*

*минеральные  
элементы  
вода*

## **Принципы рационального питания.**

- ✓ Соотношение потребления пищи и затрат энергии.**
- ✓ Соответствие содержания в пище белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека.**
- ✓ Соотношение белков, жиров углеводов между собой.**
- ✓ Режим питания (регулярность и краткость приёмов пищи).**

# Основные питательные вещества.

Продукты питания	Питательные вещества	Влияние на организм человека
1	2	3
Мясо, мясные продукты	Белки, железо	<u>Белки</u> – основной строительный материал организма, необходимый для мышечной работы, поддержания иммунитета.
Рыба и морепродукты	Белки, железо, йод.	<u>Железо</u> влияет на рост и развитие организма. <u>Йод</u> участвует в образовании гормонов щитовидной железы, необходимых для нормального физического и психологического развития, регуляции работы сердца.
Молоко и молочные продукты	Белки, жиры, кальций	<u>Жиры</u> – строительный материал и важное клеточное «топливо» – при сгорании выделяется энергия.
Хлеб, хлебобулочные продукты, крупы.	Белки, жиры, углеводы, крахмал, железо.	<u>Углеводы</u> – важнейшие источники энергии человека.
Фрукты и овощи.	Калий, железо, витамины С, фруктоза.	<u>Витамины С</u> – повышение иммунитета, устойчивости к инфекционным заболеваниям.

# Потребность в белке для детей:

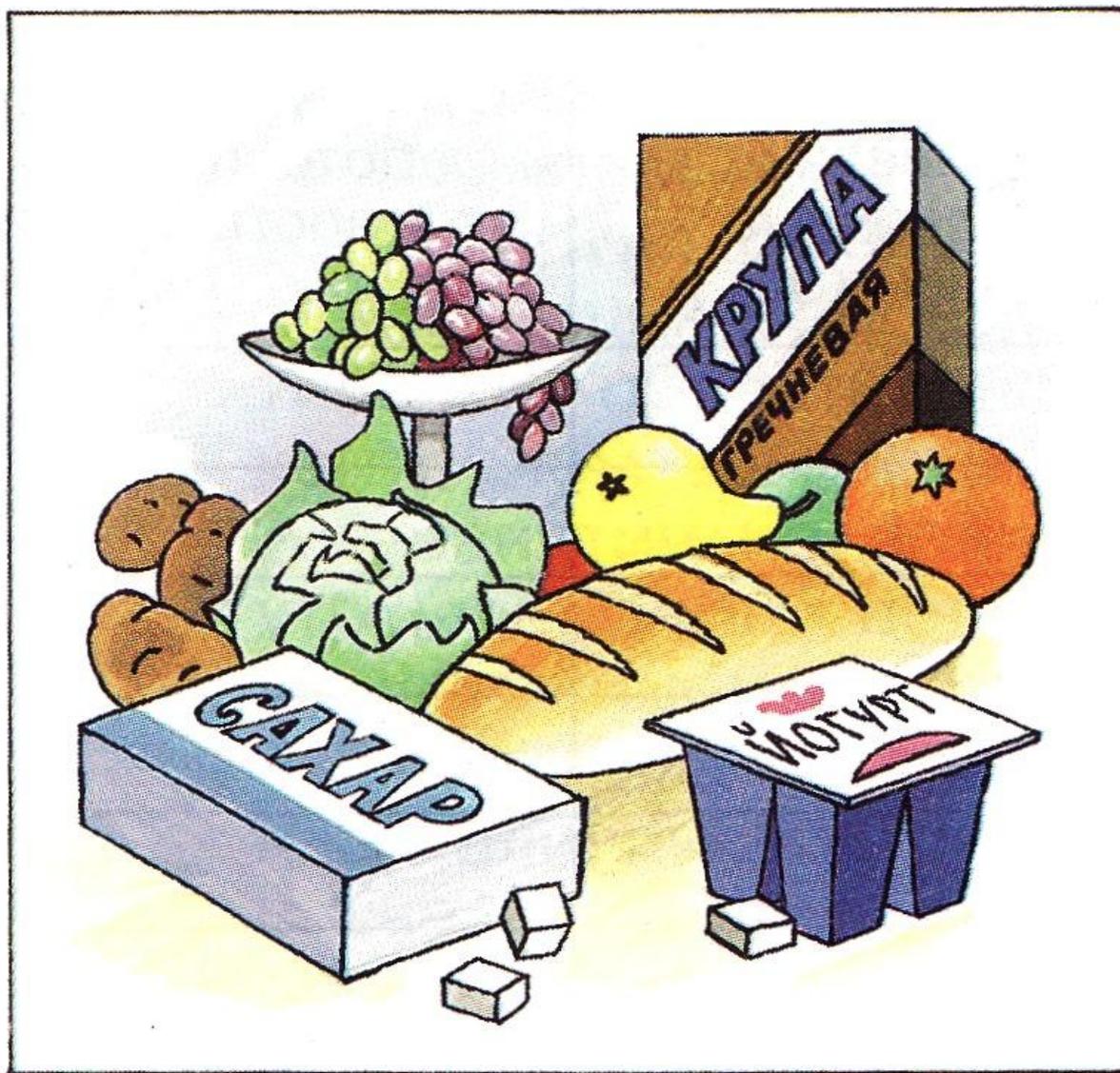
● 7-10 лет – 80 г

● 11-13 лет – 96 г

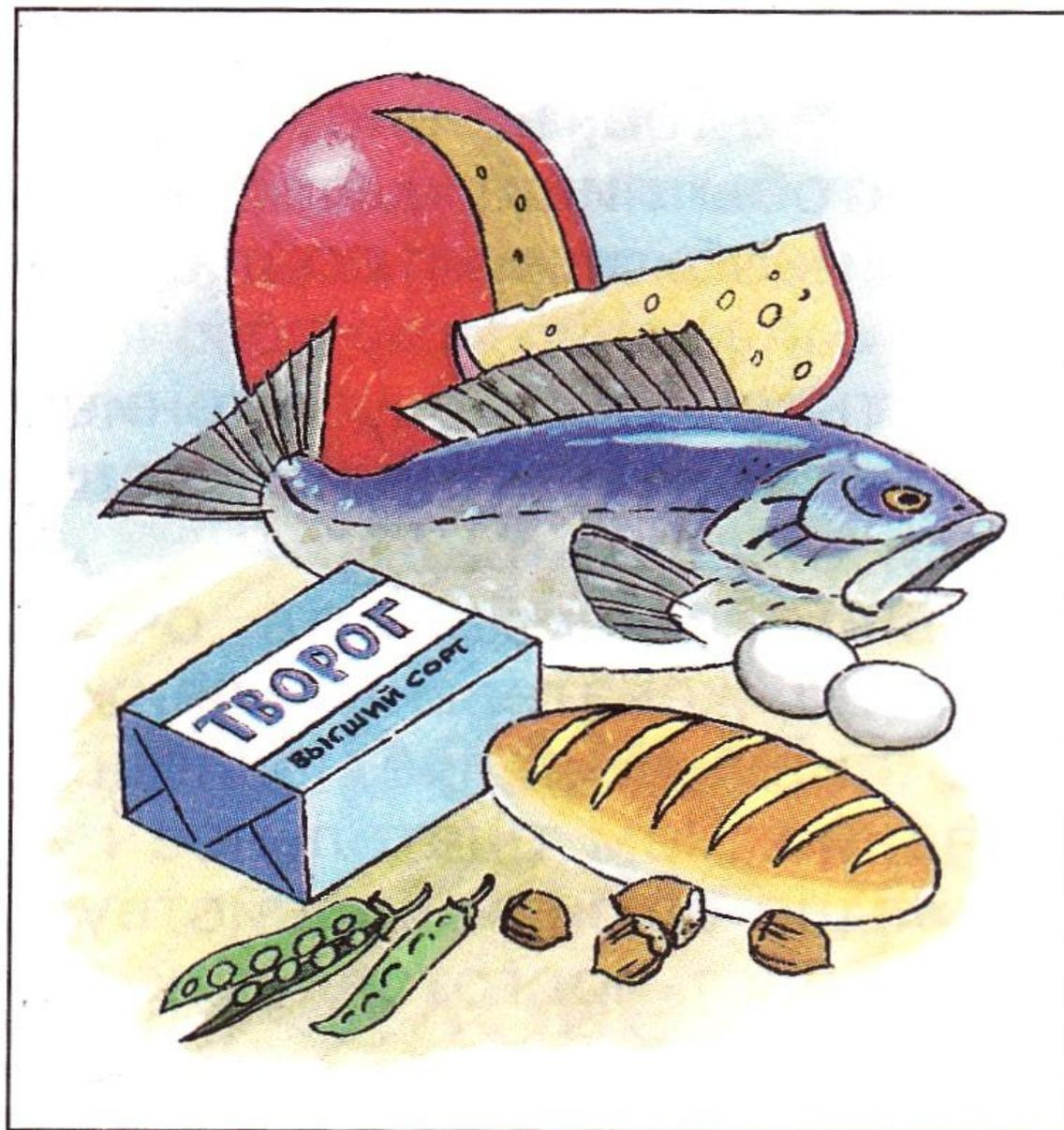
● 14-17 лет:

◦ девочки - - 96 г

◦ мальчики – 106 г



Продукты, богатые углеводами



Продукты, богатые белками



Продукты, богатые жирами



Вода — источник жизни

## Основные правила питания.

- 1) Пищу принимать 4-5 раз в день, в определённые часы, не чаще чем через 4 часа.
- 2) Пережёвывать пищу медленно и тщательно.
- 3) Воду пить небольшими порциями, всего до 2 л в день. Не пить воду во время еды (снижается концентрация желудочного сока).
- 4) Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.
- 5) Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор.
- 6) Садиться за стол только тогда, когда хочется есть.

**Задание.**

**Объяснить смысл русских пословиц.**

- 1. Где пиры да чай, там немочи.**
- 2. Ешь, да не жирей, будешь здоровей.**
- 3. Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.**

## Литература.

1. Бачевский Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Н.Новгород: НГЦ, 1995 г.
2. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., «Просвещение» 1998 г.
3. Смирнов А.Т. Программы по ОБЖ. Н.Новгород: НГЦ, 2006 г.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс. М., «Просвещение» 2007 г.
5. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс. Поурочные планы. Волгоград: Учитель, 2007 г.