

# Питание – фактор, влияющий на здоровье человека.



**Дерево держится  
своими корнями,**

**а человек-  
пищей.**

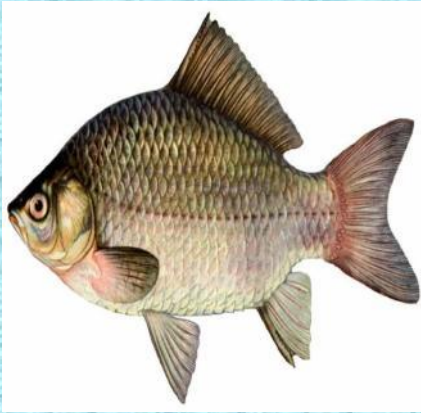


**Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.**



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





# Белки





# Жиры

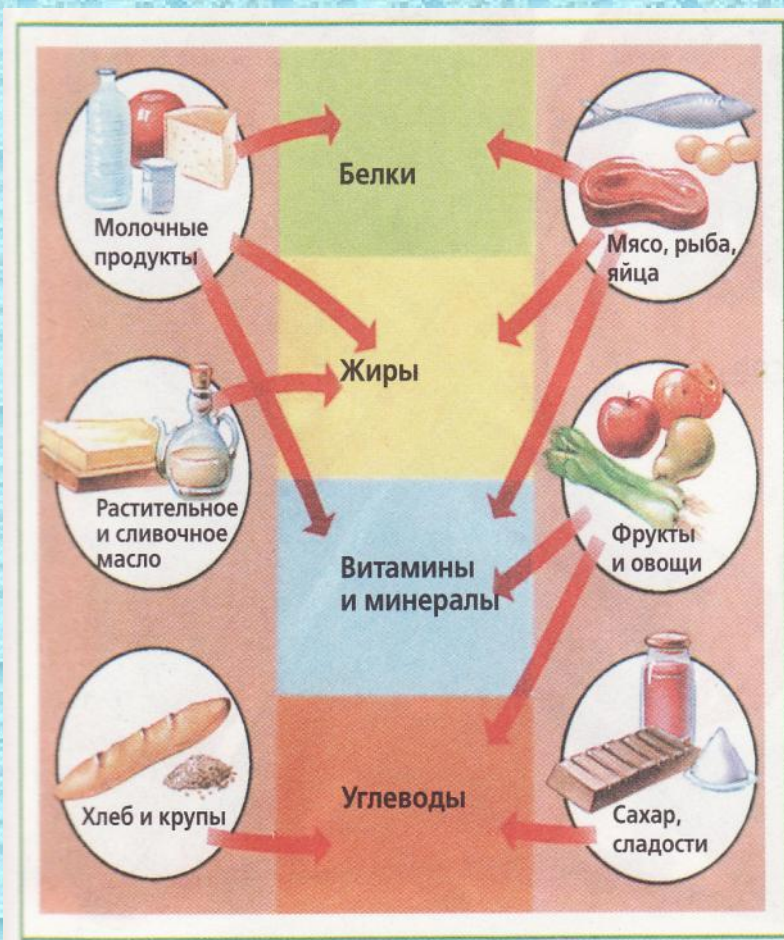




# Углеводы



# Питательные вещества



- Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это белки (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко)
- Другие продукты содержат жиры, которые выполняют защитные функции организма . (масло, орехи, сметана)
- Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель)





# Витамины



PP

A

B<sub>1</sub>



K

B<sub>2</sub>



E

B<sub>3</sub>



D

B<sub>6</sub>



C

B<sub>12</sub>

B<sub>9</sub>





Минеральные  
вещества



Вода



Вкусовые  
вещества

*Диета* - это определенные правила питания, которые стали образом жизни.



## *Стили питания*

-Вегетарианство

-Раздельное питание

-американский стиль питания



# Режим питания включает:

- 1) количество приемов пищи в течение суток;
- 2) распределение суточного рациона по его энергоценности;
- 3) интервалы между приемами пищи;
- 4) время, затрачиваемое на прием пищи.

# *Игра « Меню школьника»*

## Список продуктов:

- 1) салат из капусты и моркови;
- 2 ) винегрет;
- 3) пирожки;
- 4) вареный картофель;
- 5) жареная рыба;
- 6) отварная говядина;
- 7) борщ;
- 8) хлеб;
- 9) блины;
- 10) сыр;
- 11) гречневая каша;
- 12) колбаса;
- 13) чай;
- 14) кисель.



## *Игра « Меню школьника»*

**Завтрак-** Молочные каши, бутерброд, яйцо, кофе, какао.

**Обед –** Овощные блюда, блюда из макаронных изделий. горячие мясные блюда.





# Тест

Правильно ли ты питаешься?

*Подсчёт баллов*

«А» - 2 балла, «Б» - 1 балл, «В» - 0 баллов

*Ключ к тесту:*

До 12 – следует улучшить питание;

13-18 - хороший режим и качество

питания





*Рациональное питание* – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

# Принципы рационального питания

- Умеренность

- Разнообразие

- Режим питания



# Гигиена питания

## (памятка)

1. Мойте руки перед едой.
2. Перед едой мойте овощи и фрукты.
3. Не переедайте.
4. Старайтесь есть в одно и то же время.
5. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
6. Ешьте пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.



# Здоровое питание – основа процветания



Восьмиклассники  
Ответственные, веселые.  
Учатся, трудятся,  
отдыхают.  
Активный класс в школе.



**Спасибо за урок!**