

«ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

5 класс



Подготовила: Номерчук
Валерия Михайловна, учитель технологии,
МБОУ лицей № 4 г.о. Чехов

Кулинария – это искусство приготовления пищи. Слово «кулинария» произошло от латинского слова *culina* и означает «кухня».



Это интересно!

- ▶ В среднем за 70 лет жизни человек съедает: 7 000 кг хлеба, 300 кг соли, 2 000 кг мяса, 4 000 кг рыбы, 5 000 шт. яиц, 5 000 кг картофеля, 50 000 л воды.

Пища – это энергия для нашего тела,
а правильное питание – источник
здоровья, силы, бодрости, красоты и
долголетия.



В состав пищи входят различные
питательные вещества
растительного и животного
происхождения.



ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- ▶ Белки
- ▶ Жиры
- ▶ Углеводы
- ▶ Минеральные вещества
- ▶ Витамины
- ▶ Вода

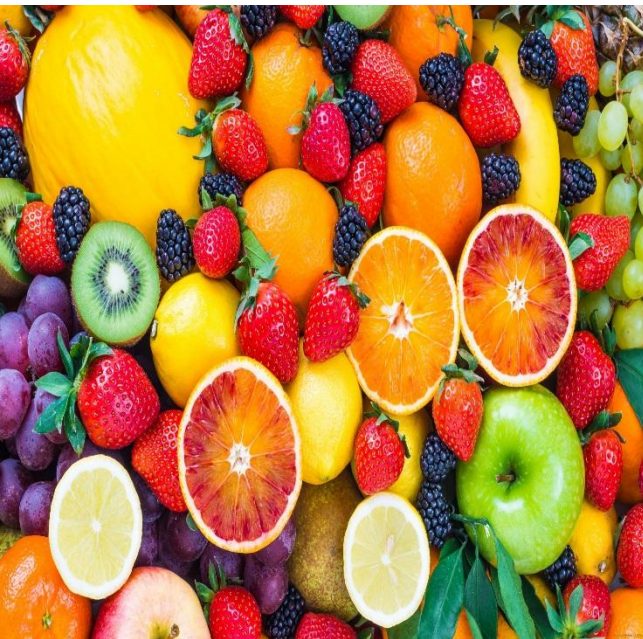
Белки активно участвуют в обмене веществ, необходимы для построения новых клеток и тканей.



Жиры – это резервы энергии нашего организма, и регулятор проникновения в клетки воды, солей и других важных веществ.



Углеводы – главный источник энергии для организма.

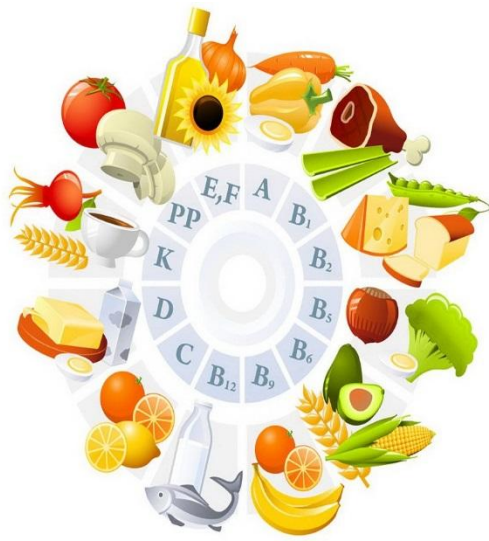


Минеральные вещества обеспечивают обмен веществ в организме человека и содержатся практически во всех продуктах питания.

Вода входит в состав клеток тела человека и участвует в процессах обмена.



Витамины – особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.



ФИЗМИНУТКА



Физминутка для глаз

- ▶ Ослик ходит, выбирает,
Что сначала съесть не знает. (*Обвести глазами круг.*)
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег. (*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз*)

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ▶ В жизни человека важную роль играет рациональное (питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека) и правильное питание.



Важным условием рационального питания является *соблюдение режима*.

Режим питания – это время и число приемов пищи.

Очень важны *условия приема пищи*. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи. Вот почему важны обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, доброжелательная атмосфера.

Правильный рацион питания

- ▶ Пищу следует принимать не менее 3-4 раз в день.
- ▶ Перерыв между приемами пищи – не более 4-5 часов.
- ▶ Питаться нужно в одни и те же часы, правильно распределяя дневной рацион:
- ▶ первый завтрак -25%,
- ▶ второй завтрак -15%,
- ▶ обед – 45%,
- ▶ ужин – 15% (за 2 часа до сна).



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- ▶ Внимательно
рассмотреть рисунки
1.1 и 1.2 на стр. 11
учебника, заполнить
таблицу на стр.15.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- ▶ Пр.3 – повторить,
подготовить доклад о
витаминах, ответить
на контрольные
вопросы.

Подведение итогов работы

- ▶ Какие новые знания вы сегодня открыли?
- ▶ Какие питательные вещества должны преобладать в рационе питания детей и подростков?
- ▶ Пригодятся ли вам полученные на сегодняшнем уроке знания?
- ▶ Что вы открыли новое для себя в полученных знаниях?

*Урок окончен. До новых
встреч!*

