

Ответьте на вопросы



- 1. Вы любите болеть?**
- 2. Почему?**
- 3. Почему болеть - плохо?**



- 1. Как определить, здоровы ли мы или нет?**
- 2. Что можно назвать показателями здоровья?**
- 3. Можно сказать, что среди нас нет абсолютно здоровых людей.**
- 4. От чего же зависит наше здоровье?**

Факторы, влияющие на наше здоровье.



1. Экология,

2. Образ жизни,

3. Режим труда и сна,

4. Спорт,

5. Режим питания и продукты питания.

Тема урока «Здоровое питание»



Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь?

- **Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и свежавыжатый фруктовый сок?**
- **На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свининой под соусом чили и черный кофе?**
- **На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой?**
- **На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?**

Фаст-фуд



Традиционная пища



Последствия употребления фаст-фудов

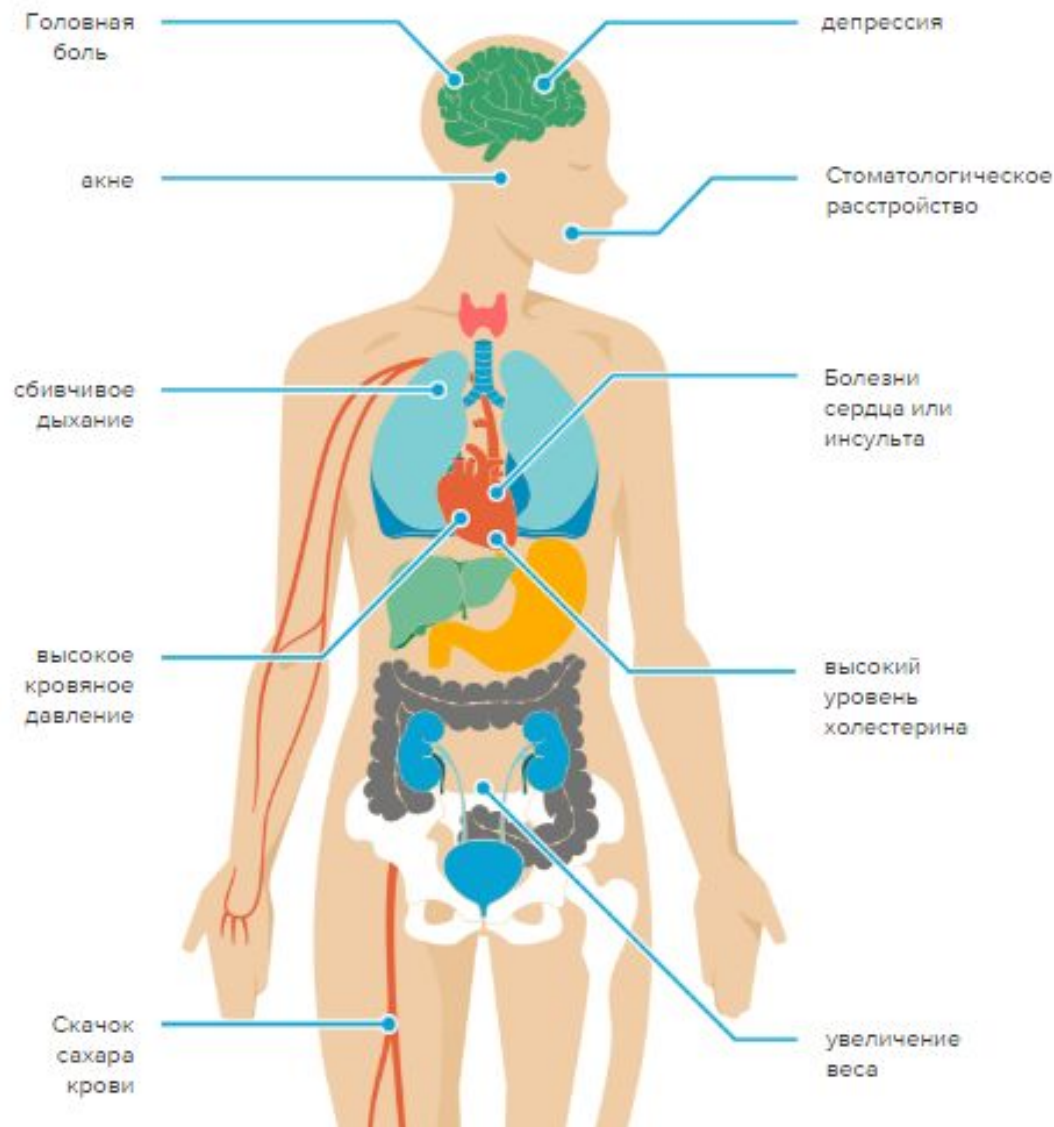




Таблица калорийности



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН	Источники
А	Яйца, желтый перец, морковь, сливочное масло, печень, шпинат, брокколи
В1	Печень, дрожжи, овсяные хлопья, гречка, рис, пшеница
В2	Печень, яйца, молоко, сыр, дрожжи, пшеница, гречка
В	Яблоки, бананы, апельсины, виноград, клубника, малина, ежевика
В6	Печень, дрожжи, гречка, рис, пшеница, бананы, картофель
В12	Яйца, молоко, сыр, дрожжи, пшеница, гречка, бананы
С	Яблоки, апельсины, лимоны, грейпфруты, клубника, малина, ежевика
Д	Яйца, молоко, сыр, дрожжи, пшеница, гречка, бананы
Е	Яйца, молоко, сыр, дрожжи, пшеница, гречка, бананы
К	Яблоки, бананы, апельсины, лимоны, грейпфруты, клубника, малина, ежевика

Блиц-опрос



Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам.



Подведем итоги.

- Подсчитайте количество баллов.
- Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.
- Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.
- 16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
- 12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.
- 0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Рефлексия



- **1. Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем уроке?**
- **2. Какой еде вы отдаете предпочтение?**
- **3. Как нужно питаться?**