

Здоровый образ жизни



ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЖИЗНИ



"Человек есть то,
что он ест".
Гейне Г.

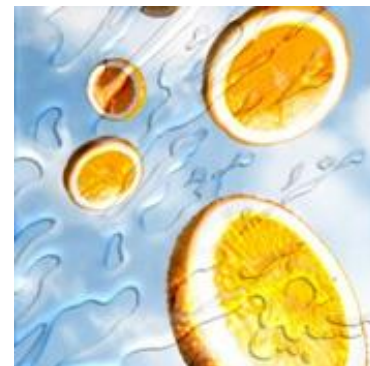
Цель :



**Формирование представления
об основных питательных
веществах, продуктах, их содержащих,
о рациональном питании**



для обеспечения нормального кроветворения,
зрения, полового развития, поддержания
нормального состояния кожи,
необходимо,
правильное питание



ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРОДУКТЫ
ПИТАНИЯ



ЭНЕРГИЯ
ДЛЯ РАБОТЫ



ЭНЕРГИЯ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



РОСТ И РАЗВИТИЕ

Питание – основа жизни



Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне: «Человек есть то, что он ест», подчёркивающее исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения человека. Характер питания оказывает огромное влияние на физическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте.

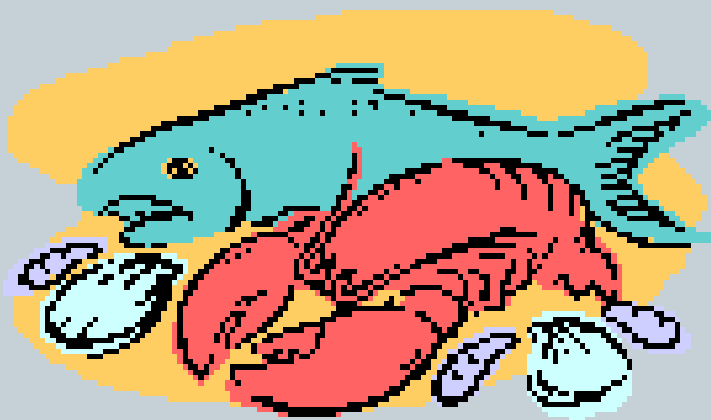


Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье

Белки – основные строительные блоки организма.

Необходимы для мышечной работы, для успешного обучения, для поддержания нормального иммунитета.

Источник белков – мясо, молоко, рыба, сыр.



Углеводы включают довольно обширный спектр различных соединений – от сложных, высокомолекулярных полисахаридов до простых сахаров.

Основные пищевые источники различных классов углеводов

Виды углеводов

Полисахариды: крахмал
(хлеб, мука, крупы, картофель)



Моносахариды: глюкоза, фруктоза
(фрукты, ягоды, мёд, печенье)



Дисахариды: сахароза, лактоза
(сахар, варенье, повидло, конфеты, торты,
печенье, компоты, молоко,
кисло-молочные продукты)



Жиры, так же как и белки, - важнейшие «строительные» элементы клеток, органов и тканей. Жиры служат важным клеточным «топливом». При «сгорании» в организме 1г жира выделяется в 2 раза больше энергии, чем при сгорании 1г белка. Источники жиров – масло сливочное и растительное, сметана, сливки.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г



ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л



ВЫВОД



Необходимо правильно и рационально питаться - это залог здоровья человека.



Список литературы

1. Ванханян. Гигиена питания. М., 1990.

2. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей.

// Физиология роста и развития детей и подростков

/Под ред. А.А. Баранова, Л.А. Щеплягиной. М. 2000

3. Покровский А.А. Беседы о питании. М.: 1984.

4. Учебно-методическое пособие для учителя 1-11 классов

/Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: АверсПресс, 2003.

