

Тема: Значение питания в жизни человека.

Человек питается самой разнообразной пищей.

Пищу делят на две группы: растительная и животная пища.

- Животную пищу, мы получаем от животных, растительную пищу получаем от растений.



От животных мы получаем мясо, яйца, молоко. Мясо, молоко, творог, сыр, яйца — это какая пища?

Ещё мы едим хлеб, разные каши, картофель, овощи, фрукты, ягоды. Это растительная пища.

Значение различных компонентов пищи для организма

- ▶ Пища является неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека. Именно с пищей человек получает практически все необходимые вещества для нормальной жизнедеятельности, выполнения работы и других социальных действий.



Пища должна быть разнообразной



- В процессе жизнедеятельности человек потребляет пищевые продукты, в которых содержатся пищевые вещества в различных комбинациях.
- Пища должна быть разнообразной, только в этом случае можно говорить о полноценном и здоровом питании.
- Основные пищевые продукты: продукты из зерна, овощи, фрукты, бобовые, молочные продукты, мясо, рыба, птица.
- Для сохранения, укрепления здоровья и предупреждения различных заболеваний необходимо поступление в организм *фитосоединений*, которые содержатся в основном в продуктах растительного происхождения.

Пища должна быть полезной и разнообразной. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Необходимо включать в свой дневной рацион разные продукты: мясные, молочные, рыбные, овощи и фрукты.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать:

мед

Гречка

геркулес

изюм

масло

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным:

творог

Рыба

мясо

Яйца

Орехи

А третьи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться:

- Ягоды
- зелень
- фрукты
- овощи

Принципы рационального питания:

1. Строгое соблюдение ритма приема пищи;
2. Отучаться насыщаться пищей до предела;
3. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и чувствовать вкус;
4. Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



6

Значение питания для детей и подростков

То того, как люди питаются во многом зависит их здоровье, трудоспособность, защитные и приспособительные особенности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Отсутствие питания приводит к смерти, а недостаточное или чрезмерное питание к дистрофии или ожирению.

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



Задание. Раскрась кружочки. Продукты животного происхождения **красным** цветом, а продукты растительного происхождения **зеленым**.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Сахар, варенье ○ ○

Хлеб и макаронные изделия ○ ○

Фрукты ○ ○

Крупы ○ ○

Бобовые ○ ○

Овощи ○ ○

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Молоко и кисломолочные продукты ○ ○

Мясо ○ ○

Рыба ○ ○

Яйца ○ ○

Масло сливочное ○ ○

Сыр ○ ○

Масло растительное ○ ○

Орехи ○ ○

Игра «Полезно или вредно?»

Разделите продукты на две группы: что полезно, а что вредно для детского организма.

ФРУКТЫ

КРУПЫ

ТОРТ

КОКА-КОЛА

ТВОРОГ

КОНФЕТЫ

ОРЕХИ

ЧИПСЫ

РЫБА

ШОКОЛАД

ГАМБУРГЕР
Ы

МЯСО

КАРТОФЕЛЬ
ФРИ

ЛУК

МОЛОКО