

Здоровое питание

Урок по технологии в 5 классе

Здоровое питание

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



БЕЛКИ

- ▶ Это строительный материал клеток и тканей организма. Они бывают растительного и животного происхождения. Содержатся:
- ▶ В яйцах;
- ▶ В молоке;
- ▶ В мясе;
- ▶ В рыбе;
- ▶ В фасоли;
- ▶ В грецких орехах.



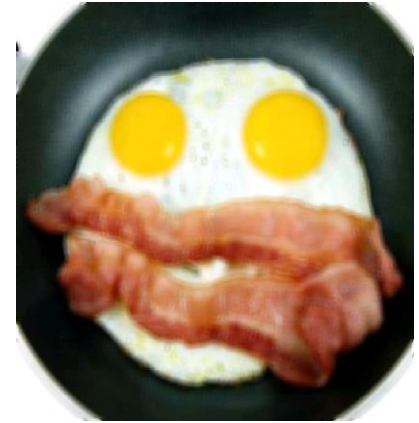
Углеводы

- ▶ Являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам. Содержатся:
- ▶ Во фруктах;
- ▶ В ягодах;
- ▶ В мёде;
- ▶ В крупах;
- ▶ В картофеле;
- ▶ В макаронных изделиях



ЖИРЫ – тоже источник энергии

- ▶ Животного происхождения:
 - ▶ –Сливочное масло;
 - ▶ –Говяжий жир;
 - ▶ –Свиной жир;
 - ▶ –Бараний жир.
- ▶ Растительного происхождения:
 - ▶ –Подсолнечное масло;
 - ▶ –Оливковое масло;
 - ▶ –кукурузное масло;
 - ▶ – Орехи



ВИТАМАНЫ

- ▶ Это вещества, необходимые нам для роста, жизнеспособности. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.





- ▶ **Витамин А.** Основными источниками этого витамина являются *печень различных животных, молочные продукты из цельного молока, яичные желтки.*
- ▶ А еще его можно получить из моркови, петрушки, абрикосов, дыни и других продуктов насыщенного оранжевого и красного цвета.





- ▶ **Витамин Д** является витамином, который наш организм может вырабатывать самостоятельно, когда солнечные лучи попадают на поверхность кожи. А еще он содержится в растительном масле, яйцах и рыбе.





- ▶ **Витамин Е.** Практически все растительные масла могут быть источником этого витамина, кроме того богаты им миндаль и арахис.





- ▶ **Витамин К** содержится в мясе птицы, в частности курином, в кислой капусте, шпинате и цветной капусте.





- ▶ **Витамин В₁**. Больше всего этого витамина в бобовых, свинине, фундуке, и любых растительных продуктах грубого помола.





- ▶ **Витамин В₂**. Особенно богаты этим витамином куриная печень и различные молочные продукты.





- ▶ **Витамин В₃.** Основными источниками являются все овощи зеленого цвета, мясо курицы, орехи, мясные субпродукты.





- ▶ **Витамин В₅**. Один из самых распространённых витаминов. Им особенно богаты рис, субпродукты, дрожжи.





- ▶ **Витамин В₆**. Пророщенная пшеница, отруби, капуста и многие другие продукты, которые употребляются в сыром виде, являются основными источниками этого витамина.





- ▶ **Витамин В₉.** Больше всего этого витамина в листовенных овощах зеленого цвета, орехах, бананах, яйцах.





- ▶ **Витамин В₁₂**. Содержится в морских продуктах (морской капусте и икре различных видов рыб), твороге, дрожжах и субпродуктах.





- ▶ **Витамин С.** Основными источниками этого витамина являются цитрусовые, черемуха, смородина, многие фрукты, капуста любого вида и зеленые овощи.





- ▶ **Витамин Н.** Бобовые растения (соя и соевые продукты), бананы, яичный желток, молочные продукты и печень содержат в своем составе этот витамин.



- ▶ **Минеральные вещества (более 30)** – обеспечивают водно–солевой обмен, участвуют в кроветворении и других процессах жизнедеятельности

Вода – необходима для физико–химических реакций в организме. Она растворяет вещества, участвует в их обмене, удаляет конечные продукты жизнедеятельности. Вода нужна для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения. Потеря 20% воды в организме приводит к смерти.

Пищевая пирамида

Жиры, масла,
сладости,
газированные
напитки

Мясо, молочные
продукты, рыба,
яйца

Фрукты и овощи

Хлеб, крупы, макаронные изделия



- ▶ **Здоровое питание** – это сбалансированное питание. То есть употребление разнообразных продуктов: круп, фруктов и овощей, ограничение сахара и соли. А также обязательное выполнение физических упражнений.



- ▶ **Вредные продукты** – это полуфабрикаты, консервы, острые и жирные блюда, газировка, сладости, химические красители и ароматизаторы.



- ▶ Также к этой группе продуктов относится **фаст-фуд** и **пицца быстрого приготовления**.



Пищей можно отравиться

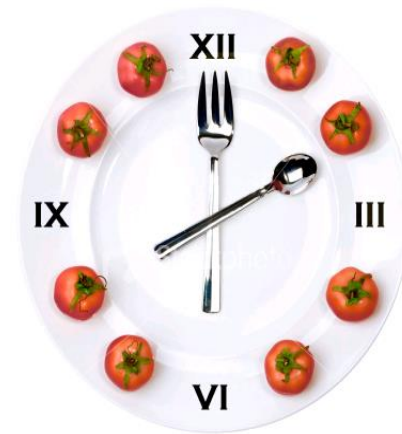
- ▶ **НЕЛЬЗЯ:**
- ▶ Использовать в пищу просроченные продукты;
- ▶ Есть овощи и фрукты, выращенные в экологически загрязнённых зонах;
- ▶ Есть копчёную рыбу и мясо;
- ▶ Употреблять в пищу продукты с плесенью;
- ▶ Употреблять в пищу позеленевший или проросший картофель;

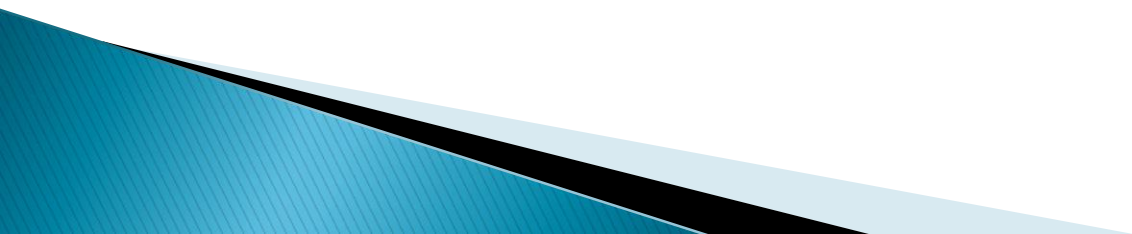
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ

- ▶ До приезда скорой помощи:
 - ▶ 1. Дать пострадавшему выпить 3–4 стакана кипячёной воды комнатной температуры.
 - ▶ 2. Вызвать рвоту, надавив пальцами на корень языка. Повторить процедуру несколько раз.
 - ▶ 3. Растолочь 20 таблеток активированного угля, размешать в стакане питьевой воды и дать выпить пострадавшему.
 - ▶ 4. Воздержаться от приёма пищи.

Режим питания

- ▶ Пищу необходимо принимать не менее **4-х** раз в день (желательно в одно и то же время):
- ▶ 1-ый завтрак – **25%** всего дневного рациона
- ▶ 2-ой завтрак – **15%**
- ▶ Обед – **45%**
- ▶ Ужин – **15%** (за 2–4 часа до сна)





Домашнее задание §6

- ▶ Учебник «Технология» для 5 класса
(технологии ведения дома)
под редакцией В.Д.Симоненко
- ▶ Вопросы и задания с. 42