



# МКОУ Мошинская ООШ

Презентация для 8  
класса по биологии  
Учитель: Львова Т.А.

2016г.

Ваше здоровье – самое ценное, что есть у вас. На всю жизнь даётся только один организм. Если вы небрежно относитесь к любимым предметам, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.



Если вы полагаете, что поскольку вы здоровы сейчас, то будете здоровы всегда, вы ошибаетесь. Внимательно посмотрите на окружающих вас людей, и вы поймёте, что необходимо заботиться о себе уже сейчас.

Многие болезни всего лишь результат неправильного питания. Не кажется ли вам, что можно сохранить здоровье, если следить за характером питания и позаботиться о своём организме. Начнём с таких вопросов:



Что мы едим? Как мы едим?  
Когда мы едим?



«Мы – это то, что мы едим» - гласила одна из древних греческих поговорок и действительно это так.



От того, что человек ест, зависит его настроение, поведение и состояние здоровья.



Человек, который  
ест острое, солёное...  
(возбуждающее аппе-  
тит), часто бывает  
вспыльчивым и раздра-  
жённым.



Человек, любящий све-  
жие овощи и фрукты,  
более уравновешен и  
спокоен, рассудителен  
и решителен в своих  
поступках. Это доказа-  
но опытным путём.



# Что мы едим?

Какие продукты необходимо -  
димому человеку употреблять?

Существуют четыре основные группы продуктов, важных для обеспечения постоянного образования энергии.



1. Свежие фрукты
2. Свежие овощи
3. Крахмальные продукты из цельного зерна
4. Фасоль и бобовые.

# Продукты, истощающие запасы энергии:

## Кофе



## Чай



## Прохладительные напитки



## Сахар



## Шоколад



## Алкоголь



# Правильно ли мы выбираем продукты питания?

Где и как мы делаем покупки? Несколько правил:

1. Избегайте покупок на голодный желудок (опасность купить нездоровые продукты).
2. Отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам, а не замороженным и консервированным. (Мелкие экземпляры содержат больше питательных веществ, чем крупные и переспелые)
3. Обращайте внимание на дату изготовления.
4. Избегайте полуфабрикатов (могут содержать вредный для организма жир и другие вещества).
5. Старайтесь покупать здоровые, натуральные продукты.

# Внимание! Вредные продукты!

1. Картофельные чипсы и сухарики.



2. Жевательные резинки.



3. Газированные напитки.



4. Лапша быстрого приготовления и другие такие же блюда.



5. Пирожки, неизвестного приготовления.



## Итоги анкеты.

1. Где покупают продукты ваши родители?

а) в супермаркете – 2%

б) на рынке – 26%

в) в ларьках – 72%

2. Какие продукты предпочитают в вашей семье?

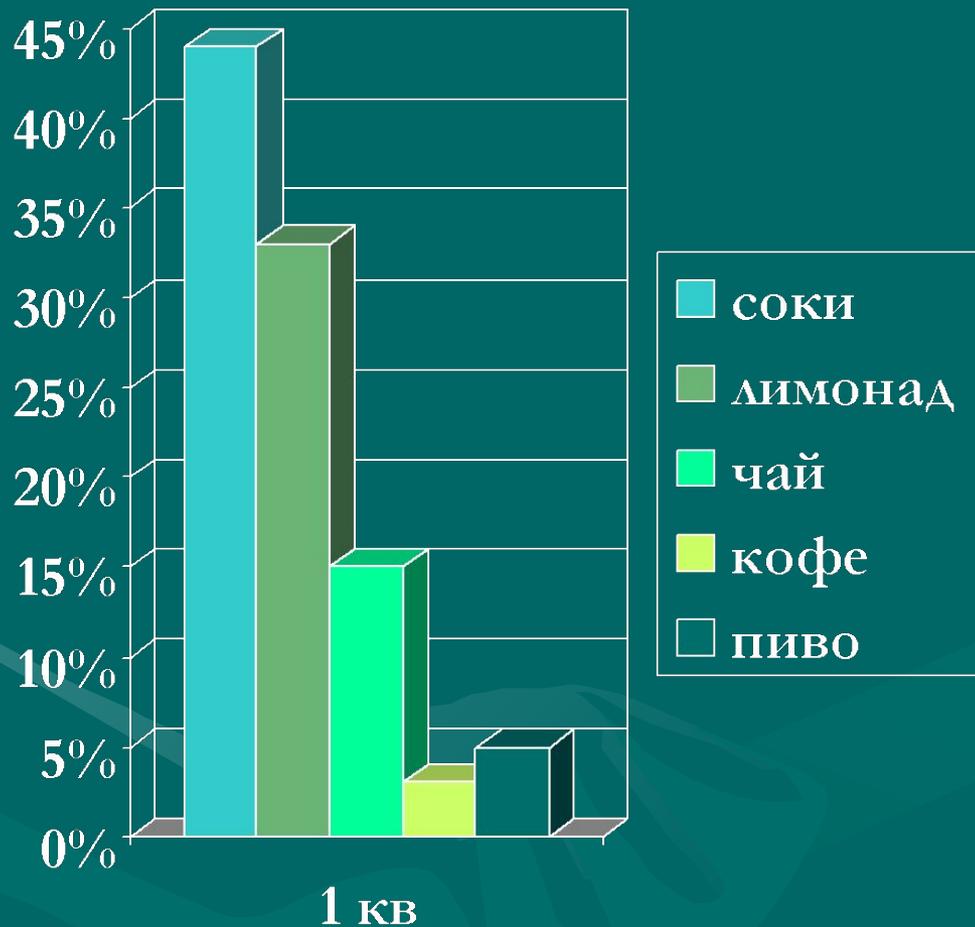
натуральные – 68%

полуфабрикаты – 32%

3. Какую воду пьёт ваша семья?



## 4. Какие напитки вы любите?



Самые

здоровые

напитки

считаются

натуральные

соки с

мякотью,

особенно из

свежих

фруктов, ягод

и овощей.



*О том, как выбирать полезные для здоровья продукты, написано очень много. Но, как оказывается, это еще не все..*

*Полезные продукты нужно правильно приготовить, чтобы они не потеряли своих полезных качеств*

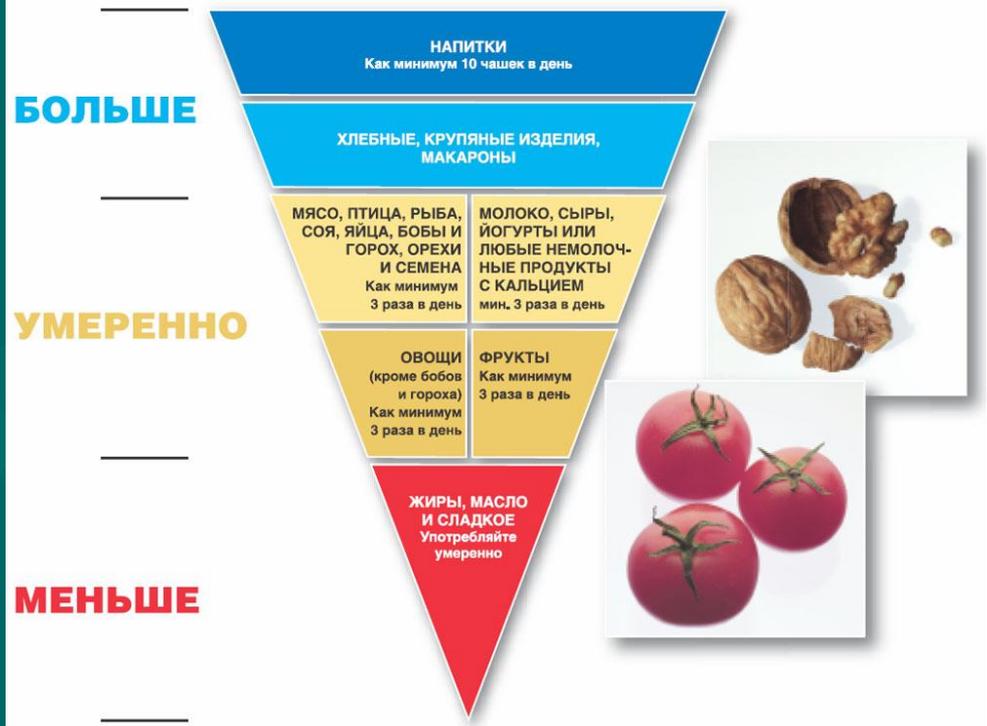


# Пирамида питания



Природа устроила нас так, что, даже съев лишнее, человек не должен полнеть. Но мы нарушаем её устои, в результате становится всё больше тех, кто вынужден считать калории

Схема питания для людей живущих с ВИЧ



Важнейший компонент: вода Йоги рекомендуют выпивать от 10 до 15 стаканов воды в день (2-3 л). Летом, понятно, пьют больше, зимой - меньше. В эти литры не входят супы и прочая скрытая жидкость.



**Правильное питание** – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

Пока мы живы, пища нам нужна,  
В ней сил исток, дает нам рост она,  
Когда же нужной пищи не хватает,  
Слабеем мы и тело наше тает.  
Хвалы достойна пища, если вновь  
Она заменит и очистит кровь.  
*Авиценна*





Правильное питание наилучшим образом помогает организму бороться с болезнью, способствует быстрому восстановлению работоспособности, нормализации обмена веществ и общего состояния организма.

Белок является жизненно необходимым в рационе человека и всех животных. Фактически, однако, нужен не сам белок, а аминокислоты, из которых он построен.





Если какой-то незаменимой аминокислоты мало или она отсутствует, то эффективность всех остальных аминокислот в обмене веществ будет пропорционально понижена.

Жиры Главная (то есть наиболее заметная) функция жиров - энергетическая. Окисляясь, 1 г жира выделяет 9,3 ккал тепла.



Кроме того, жиры входят в состав клеточных мембран. Они же регулируют некоторые обменные процессы (в частности, синтез ряда гормонов). Подкожный жировой слой предохраняет тело от охлаждения.



Углеводы В молекулах углеводов на каждый атом углерода приходится два атома водорода и один кислорода - два Н и О, как у воды. Отсюда и название - "углеводы".

(Позже, правда, были открыты и углеводы другого состава).

Простейшие представители этого класса - глюкоза и фруктоза, которые отличаются лишь расположением атомов в молекуле

# Расход калорий (в час на кг веса тела)





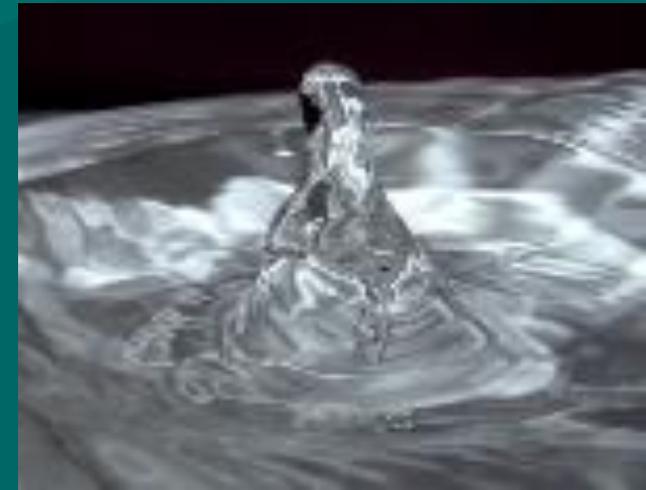
## Лучшая вода - “живительный” сок!

В лабораториях  
пищевой химии  
установлено, что только  
методом растирания  
можно достичь  
высвобождения из  
клетчатки всех жизненно  
важных элементов.

Но, если нет возможности приобрести соковыжималку типа  
“Растиратель” или гидравлический пресс, то можно  
использовать и обычную центробежную соковыжималку.



вода как химическое вещество присутствует в любой еде. Образуется она и из других компонентов при переваривании пищи. 100 г жиров, например, дают при окислении 107 г воды, 100 г углеводов или белков - соответственно 55 и 41 г.





*Переедание, впрочем, ломает больше жизней, чем недоедание: на одного голодного приходится девяносто девять страдающих от обжорства.*



привычка к перееданию,  
неумеренное питание — одна  
из самых распространенных  
бед во всем мире.



# Запомни:

1. Пейте жидкости до еды. В день до 2 литров.
2. Ничего не пейте после еды в течение 1-2 часов.
3. Тщательно пережёвывайте пищу и ничем не запивайте.
4. Принимайте пищу в хорошем настроении.
5. Ешьте только тогда, когда проголодаетесь.
6. Не перекусывайте между едой.

# Подумай и выбирай!





Будьте  
здоровы!!!

Спасибо за внимание!