

“Коварный фаст фуд”



Урок технологии в 5 классе
Учитель Вяткина Т.С.

Цель занятия

- ♦ создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.



Задачи

- ◆ Научить соблюдать правила здорового питания.
- ◆ Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- ◆ Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

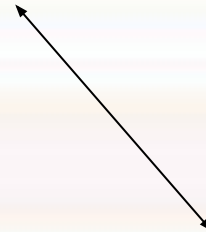
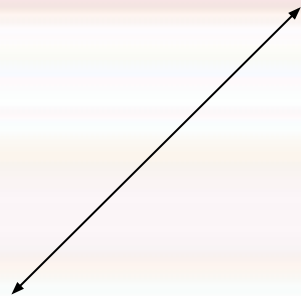
Жизнь без пищи невозможна!

**единое
целое**

♦ организм

♦ пища

♦ Среда
обитания



Пища - это

- ◆ строитель
- ◆ помогает расти
- ◆ Источник энергии
- ◆ Пища необходима что бы быть здоровым

продукты питания

больше белка
ВИТАМИНОВ
углеводов



Задача

Артур покупает в магазине только сладости и ест их.

Таня покупает только мясо и колбасы и ест их.

Дима – только овощи, фрукты и ест их

Даша – хлеб, булки, крупу, макароны и ест их

Это продолжается изо дня в день в течение долгого времени.

Правильно ли поступают эти люди?

пища должна быть
разнообразной



«фаст-фуд» (*fast food*)



разновидностей фаст-фуда

Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных киосках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бургеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.



Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.



В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн.



ФАСТ-ФУД - СИНОНИМ ВРЕДНОЙ ПИЩИ

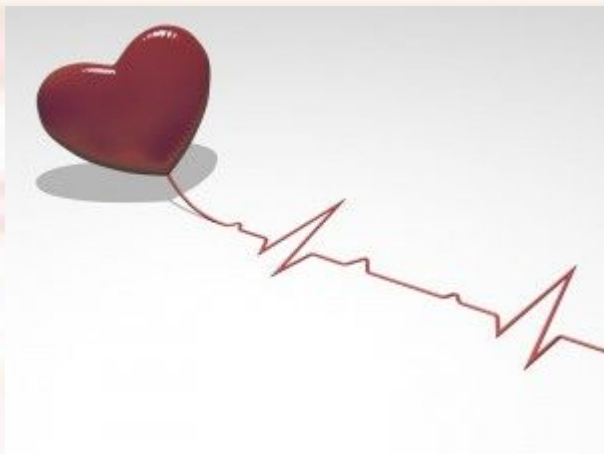


**УВЛЕЧЕНИЕ ФАСТ-
ФУДОМ - ПРИЧИНА
МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ**

Ожирение - лишний вес



Болезнь сердца



Язва желудка



КАК ЧАСТО МОЖНО ЕСТЬ ФАСТ-ФУД?



“К еде не будь высокомерен,
Обдумай, что поесть намерен.
Не увлекайся, не переедай,
Но должное внимание еде всегда отдай.
И запомни навсегда:
Не в меру еда – болезнь и беда.



Спасибо за внимание

