



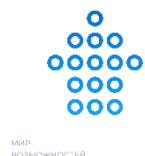
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

«ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Тема урока:

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ. ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ»

(для учащихся 5-7 классов)



Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

1

МНОГО ДВИГАТЬСЯ, ВЕСТИ АКТИВНЫЙ И ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

3

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ

2

ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

4

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ



Правильное питание — залог твоего здоровья



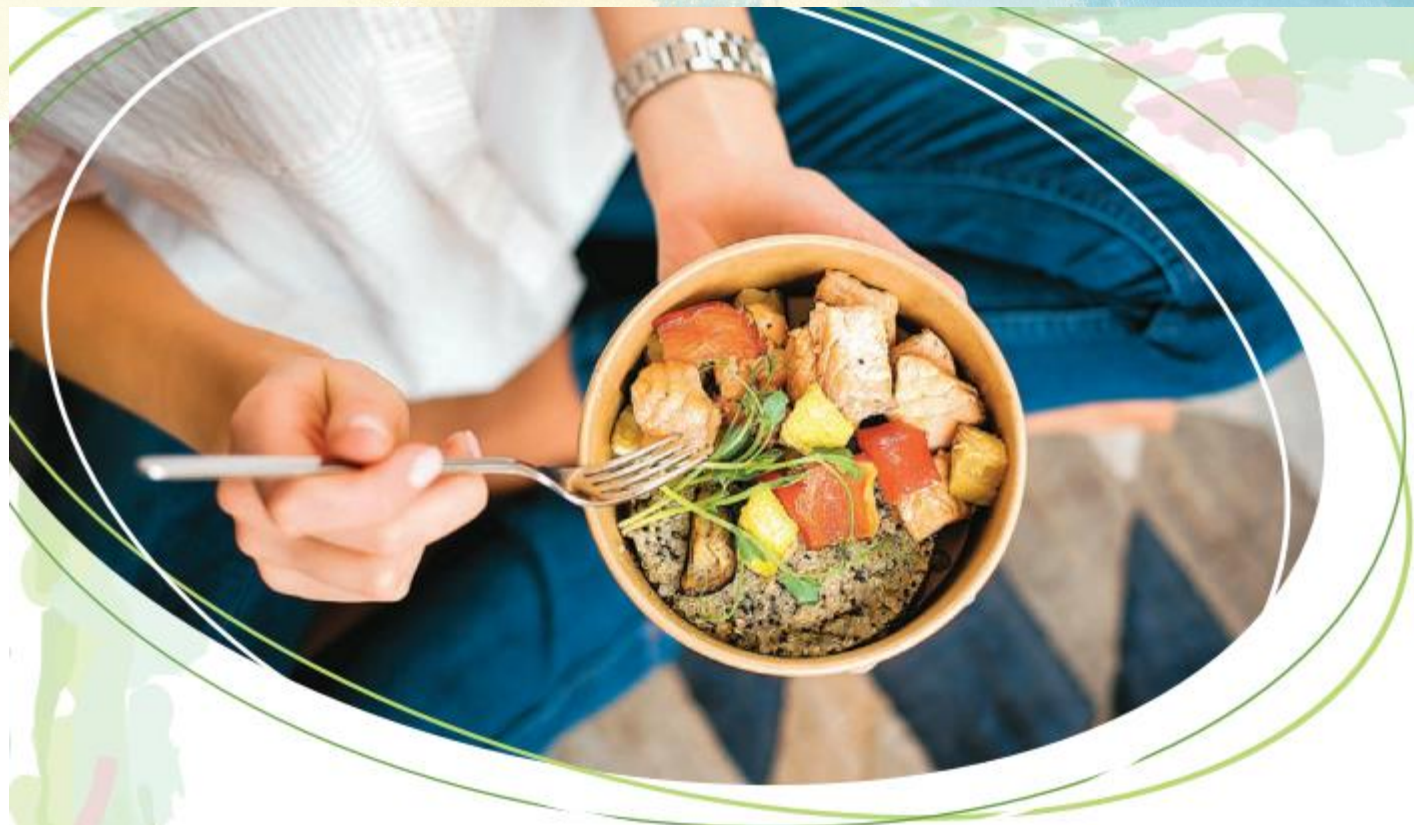
Здоровое питание играет важную роль в поддержании твоего здоровья. Питание должно обеспечивать твой организм необходимой энергией и всем разнообразием пищевых веществ в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и физическим развитием.

Правильное питание — залог твоего здоровья



Вы уже знаете, что пищевые вещества составляют **6 главных групп:**

1. белки,
2. жиры,
3. углеводы,
4. витамины,
5. минеральные вещества,
6. вода.



БЕЛКИ состоят из аминокислот.

Недостаток белка в организме приводит к нарушению роста и развития.

Белки делятся на животные (содержатся в продуктах животного происхождения: в мясе, рыбе и т. п.) и растительные (содержатся в хлебе, крупах, овощах и фруктах).



Правильное питание — залог твоего здоровья



ЖИРЫ, так же как и белки, являются важнейшими компонентами, из которых формируются различные ткани и органы человеческого организма. Пищевые жиры в значительной степени определяют вкус и аромат различных блюд, способствуют насыщению после еды.



Правильное питание — залог твоего здоровья



УГЛЕВОДЫ включают большое число различных соединений.

При активной физической деятельности углеводы расходуются в первую очередь. Также они принимают участие в белковом и жировом обмене (из них могут образовываться жиры).

УГЛЕВОДЫ ДЕЛЯТСЯ НА ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ

ПРОСТЫЕ

Углеводы, называемые простыми (или быстрыми), легко усваиваются в организме и повышают уровень сахара в крови. Если в организм их поступает слишком много, то могут появиться такие заболевания, как ожирение или избыточная масса тела.

СЛОЖНЫЕ

Продукты со сложными углеводами (крахмал, гликоген) долго усваиваются. Когда ты ешь пищу с большим содержанием сложных углеводов, то получаешь большое количество энергии, которая пригодится тебе в школе.



УГЛЕВОДЫ

Правильное питание — залог твоего здоровья

ВИТАМИНЫ необходимы для процессов роста, поддержания нормального кроветворения и нормальной деятельности нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем; желёз внутренней секреции, продуцирующих различные гормоны; половой функции.



Правильное питание — залог твоего здоровья



Нашему организму также необходимы и **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**, содержащиеся в пище. Из них наиболее важны кальций, магний, калий, железо, цинк и йод.



➤ Выполните задание.

Проанализируйте своё питание. Подумайте, какие витамины вы не получаете с пищей, которую едите; достаточное ли количество белков, жиров и углеводов вы получаете или, наоборот, получаете в недостаточном или избыточном количестве. Возможно, вам придётся пересмотреть подход к своему питанию.

Запишите свои выводы:



КАК НАЦИОНАЛЬНЫЕ И РЕГИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ ВЛИЯЮТ НА ПИТАНИЕ



Географический регион проживания семьи и национальные традиции во многом определяют рацион питания детей. Традиционные блюда, свойственные конкретному региону, являются элементами культурного наследия. Национальные кухни складываются на протяжении многих веков под влиянием культурных традиций, климатических условий, доступности отдельных групп продуктов, особенностей земледелия и возможностей длительного хранения продуктов.



КАК НАЦИОНАЛЬНЫЕ И РЕГИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ ВЛИЯЮТ НА ПИТАНИЕ



На Русском Севере кулинарные традиции обусловлены суровыми климатическими условиями. Долгая зима с экстремально низкой температурой требует сытных блюд. Возможности для земледелия в северных регионах минимальны, в питании используют в основном продукты рыболовства, охоты, оленеводства.



КАК НАЦИОНАЛЬНЫЕ И РЕГИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ ВЛИЯЮТ НА ПИТАНИЕ



В южных регионах России наиболее благоприятны условия для земледелия и животноводства.

На Северном Кавказе готовят традиционные мучные изделия: пироги с начинками из мяса, сыра и овощей, лепёшки из пшеничной или кукурузной муки, жареные булочки. Широко используют мясо домашних животных (баранину, свинину), которое жарят или запекают.



Кулинарное путешествие по России



➤ Выполните задание.

Вам необходимо представить своё любимое блюдо гостю из другого региона. Подумайте, как бы вы это сделали, что бы вы рассказали, какие прилагательные подобрали?

- Узнайте, есть ли у этого блюда какая-то история.
- Запишите рецепт приготовления.
- Нарисуйте, как бы вы сервировали подачу этого блюда своему гостю.

**УДАЧИ ВАМ,
НАШИ ДОРОГИЕ ГОСТЕПРИИМНЫЕ ДРУЗЬЯ!
СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕСНУЮ РАБОТУ!**



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ



Участвуйте в акции!



МИР
ВОЗМОЖНОСТЕЙ