

Основи здоров'я

Клас: 8

Тема: Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування.

Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки.

Завдання:

Як ви розумієте:



Міні-лекція «Вибір харчових продуктів як основа безпеки харчування»

Основна складова оздоровчих систем – це безпечне харчування. Їжа приносить користь організму людини, але неякісна їжа може призвести до хвороб. Щоб їжа не завдавала шкоди, слід ознайомитися з основами безпечного харчування й, перш за все, навчитись оцінювати якість їжі.

Якість їжі можна визначити візуально, тобто слід уважно її роздивитися. Зовнішній вигляд їжі свідчить про те, як довго вона зберігалася або як її було приготовлено. Можна визначити якість їжі і за її запахом. Більшість зіпсованих продуктів мають неприємний запах. Якщо людина вже почала вживати їжу, то про її якість повідомляють смакові рецептори.

Треба уважно читати те, що написано на упаковці продуктів, особливу увагу звертаючи на дату їхнього виготовлення й термін зберігання. У жодному разі не можна вживати продукти, термін придатності яких уже минув.

Заходячи до місць громадського харчування, потрібно завжди звертати увагу на те, наскільки там чисто й чи все відповідає санітарним вимогам. Не можна купувати їжу на запыленій вулиці, де в продавця немає можливості помити руки.

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=BZdZOiLSCA0&t=18s>

Розподіліть продукти у відповідні стовпці

Найшкідливіші продукти	Корисні продукти харчування

- Вироби з тіста – торти, печиво.
- Оливкове масло.
- Продукція фаст-фудів, локшина швидкого приготування.
- Авокадо.
- Жувальні цукерки, пастила, «мейбони», «чупа-чупси».
- Чорний виноград.
- Помідори.
- Чіпси.
- Солодкі газовані напої.
- Яблука.
- Ківі.
- Шоколадні батончики.
- Сосиски і ковбаси.
- Жирне м'ясо.
- Часник.
- Вівсяна каша.
- Майонез.
- Сіль.
- Апельсини.
- Броколі.

Індивідуальна система харчування

Дієтолог може комплексно обстежити вас і, виходячи з вашого типу фігури і інших численних параметрів, розрахувати для вас оптимальну індивідуальну дієту, яка буде відповідати поставленим вами цілям, та комплекс фізичних навантажень.

Це, мабуть, один із найкращих варіантів, адже так ви будете шукати «своє» не шляхом проб, помилок і експериментів на самому собі, а відразу отримаєте готову програму, яка буде підлаштована під усі ваші особливості. До того ж, вам зможуть скласти програму для занять спортом, а значить, ви будете у всеозброєнні і зможете отримати красиву фігуру не тільки за допомогою харчування, а й спорту.