

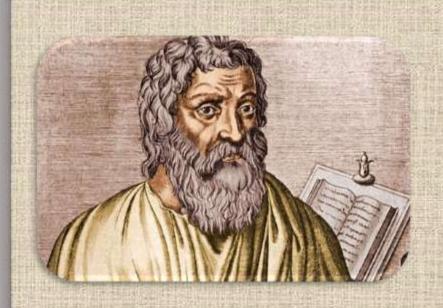
02/03.11.23 Осн.здоров'я

Клас: 9-А,Б

Вч.: Харенко Ю.А.



ХАРЧУВАННЯ
ПРИ
РІЗНОМУ
ФІЗИЧНОМУ
НАВАНТАЖЕННІ.
КОНТРОЛЬ ЗА МАСОЮ
ТІЛА



Лікар Гіппократ говорив: «Скажи мені, що ти їси, і я скажу тобі хто ти».

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ?

- -продукти;
- -BIK;
- -СПОСІБ ЖИТТЯ;
- ТРАДИЦІЇ.



Значення для організму

- Білки основний будівельний матеріал для організму.
- Білки крові транспортують поживні речовини.
- 3. Деякі білки (ферменти і гормони) регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі.

Джерела надходження

корисні для здоров'я

додаткові





H JIIKE

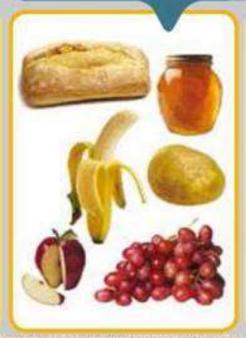
Значення для організму

Джерела надходження

корисні для здоров'я

додаткові

- Вуглеводи дають відчуття ситості на тривалий час (хліб, картопля).
- Деякі допомагають швидко втамувати голод і подолати втому (фрукти, мед, цукор).
- Сприяють нормалізації процесів травлення.





Зуглеводи

Значення для організму

- Жирн пібагатше джерело енергії для організму.
- Захищають внутрішні органи від переохолодження.
- 3. Важливі для засвоєння деяких вітамінів.
- Поліпшують смак продуктів.
- Утворюють в організмізапаси, щовикористовуються під час голодування.

Джерела надходження

корисні для здоров'я

додаткові





Кири

Збалансоване харчування

Збалансоване харчування -

система харчування, заснована на вживанні натуральної здорової їжі в необхідних організму кількостях і організації правильного режиму харчування.

Основний принцип - створення необхідного балансу корисних і поживних речовин в організмі для його ефективного функціонування.



ЗБАЛАНСОВАНЕ (РАЦІОНАЛЬНЕ) ХАРЧУВАННЯ

Різноманітність

Уживання щодня різноманітних продуктів

Помірність

Калорійність щоденного меню не повинна перевищувати щоденних епергетичних витрат

Збалансованість

Правильне співвідношення всіх дібраних продуктів для щоденного споживання

Режим харчування підлітка

Сніданок - з'їж сам; Обід – розділи з другом, Вечерю - віддай ворогові.



Добова норма харчування підлітка



- 1 4-5 скибочок хліба, 150-200 г каші або вермишелі
- 2 300-350 г овочевого салату, 200 г картоплі, 125 г квасолі чи гороху; склянка овочевого соку, 2-3 яблука чи інших фруктів
- 1 склянка молока, 1 склянка кефіру, ряжанки чи йогурту; 50-60 г твердого сиру, 150 г кисломолочного сиру
- 4 50-100 г м'яса, птиці чи риби; 1 сосиска або котлета, 1-2 яйця
- 50 г олії, масла, цукру, солодощів

Питтєвий режим підлітка

Споживання води визначається багатьма чинниками: умовами навколишнього середовища, характером роботи, віком, масою тіла, станом організму, кількістю та видом спожитої їжі і навіть звичками й традиціями.

Добова потреба людини у воді

Maca miла x 0,03 = $o6'\epsilon$ м води (л)



EHepsosumpamu

Енерговитрати

Нерегульовані

Витрати на основний обмін та перетравлювання їжі.

Регульовані

Витрати під час різних видів діяльності – загальний обмін .

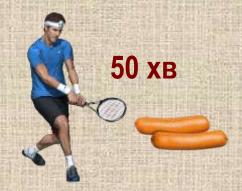


Енергетична відповідність продуктів харчування витратам енергії під час фізичного навантаження.





0 хв



Щоб повністю перетравилась певна кількість їжі, потрібно витратити стільки часу займаючись певним фізичним навантаженням.





Контроль за власною вагою

ІМТ – індекс маси тіла

 $IMT = \underline{maca mina (кг)}$ зріст (м²)

Показники ІМТ

Недостатньо - < 18,5

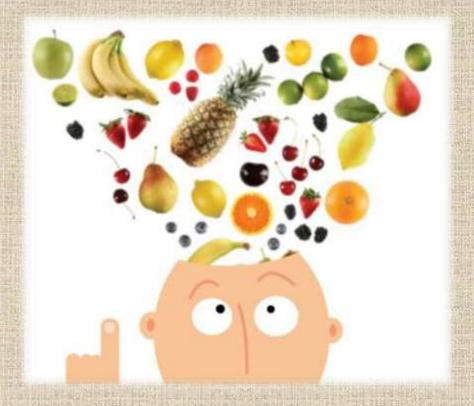
Норма - 18,5 – 24,9

Надлишок - 25.0 – 29,9

Ожиріння - > 30



Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити.



Conpam

Домашне завдання:

Опрацювати усно конспект, записати у зошит свій добовий раціон.

