

Дата: 24.10.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 9-А



ХАРЧУВАННЯ
ПРИ РІЗНОМУ
ФІЗИЧНОМУ
НАВАНТАЖЕННІ.
КОНТРОЛЬ
ЗА МАСОЮ ТІЛА.





Мета: дати розуміння того
що харчування має
відповідати віку, способу
життя, стану здоров'я;
ознайомити з принципами
здорового харчування;
поглибити знання про
складові їжі; виховувати
культуру харчування.



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

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ?

- ПРОДУКТИ;**
- ВІК;**
- СПОСІБ ЖИТТЯ;**
- ТРАДИЦІЇ.**

Характеристика поживних речовин



Характеристика поживних речовин

Значення для організму

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

Білки

Джерела надходження

корисні для здоров'я



додаткові



Характеристика поживних речовин

Значення для організму

Вуглеводи

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

Джерела надходження

корисні для здоров'я



додаткові



Характеристика поживних речовин

Жири

Значення для організму

1. Жири — найбагатше джерело енергії для організму.
2. Захищають внутрішні органи від переохолодження.
3. Важливі для засвоєння деяких вітамінів.
4. Поліпшують смак продуктів.
5. Утворюють в організмі запаси, що використовуються під час голодування.

Джерела надходження

корисні для здоров'я



додаткові



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.



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

3

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

5

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**

Маса тіла \times 0,03 = об'єм води (л)

1 склянка = 200мл					
					
0 - 6 міс	6 - 24 міс	2 - 4 роки	4 - 8 років	9 - 13 років	14 +
		 2 - 4	 5	 7 - 8	 8 - 11

Енерговитрати



Енергетична відповідність продуктів харчування витратам енергії під час фізичного навантаження.



15 хв



60 хв



50 хв



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



45 хв



2,5 год



Контроль за власною вагою

ІМТ – індекс маси тіла

$$ІМТ = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м}^2\text{)}}$$

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.*

Сократ



Домашнє завдання

Опрацювати усно конспект, записати у зошит свій добовий раціон.

Зроби фото своєї роботи та відправ на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaa1@gmail.com

