Дата:21.10.21

Клас: 9-Б

Предмет: Основи здоров’я

**Тема: Принципи здорового харчування**

Опрацювавши матеріал з теми ви:

* Пригадаєте принципи здорового харчування
* Познайомитися з характеристикою поживних речовин
* Проаналізуєте піраміду харчування
* Складете меню для своєї родини

Які ваші улюблені продукти харчування або страви? Які з них є корисними для здоров’я? Які продукти слід вживати в обмеженій кількості?

Здорове харчування забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяє профілактиці захворювань. Воно передбачає, що в організм регулярно, в необхідній кількості та оптимальних співвідношеннях надходять ксі необхідні йому речовини – білки, жири, вуглеводи, вода, мінеральні речовини і вітаміни.

Білки виконують в організмі багато важливих функцій. Серед складних вуглеводів особлива роль належить клітковині. Проходячи через шлунково-кишковий тракт, вона прискорює процеси травлення, очищує кишечник, запобігає його розладам.

Лікарі рекомендують виличути із раціону трансжири, що містяться в маргаринах, майонезах, кондитерських виробах та їжі швидкого приготування (фастфуди)

Організм має отримувати всі необхідні вітаміни та мінеральні речовини.

Безпечна добова норма вживання кухонної солі – 5 грамів.

**Домашнє завдання:**

* Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми п.9 ст.65-71.