

Как питательные вещества влияют на организм



Тест №1

ТЕСТЫ РАЗДЕЛА
«ДВЕ НЕДЕЛИ
В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ»



← Задание1. Разложи продукты по трем столам в зависимости от того, как часто их следует есть (каждый день, 2-3 раза в неделю, изредка).

Готово



← Задание2. Разложи продукты из продуктовой корзины на полки

Готово

Продукты-источники белка



Продукты-источники углеводов



Продукты-источники жиров





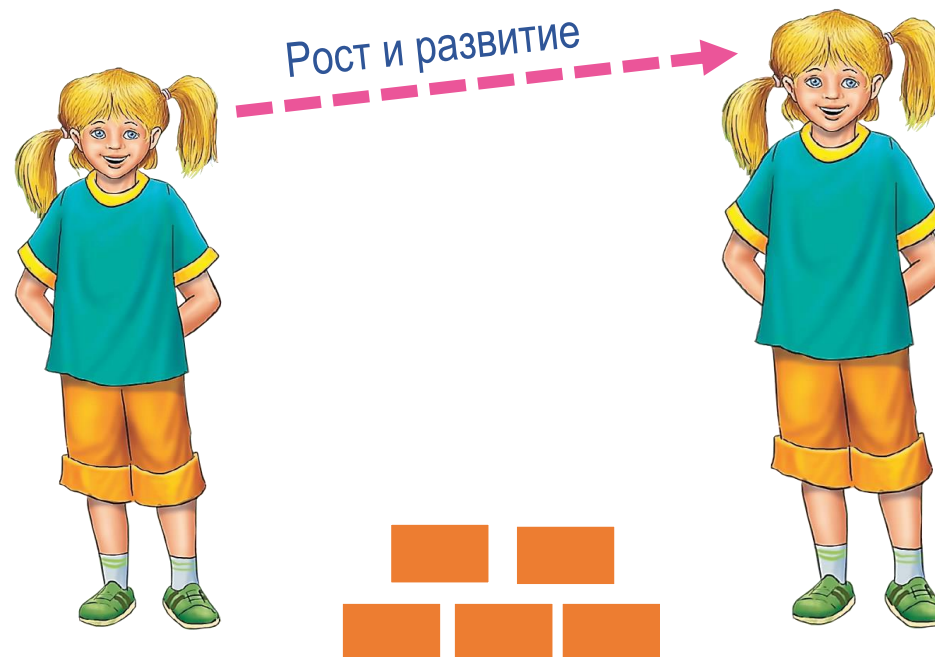
Влияние питательных веществ

Белки

Отвечают за рост и развитие

Помогают двигаться

Защищают от инфекций



Строительный материал
для нашего организма





Влияние питательных веществ

Жиры

70 г

Служат основным источником энергии

Обеспечивают механическую и тепловую защиту

Являются источником витаминов А и Д



Третья часть всей энергии для нашего организма.





Влияние питательных веществ

Углеводы

305 г

Служат основным
источником энергии

Улучшают настроение

Обеспечивают запасными
питательными
веществами



Энергия и прекрасное настроение





Влияние питательных веществ

Слово «витамины»
означает «дающий жизнь».

Минеральные
вещества

Позволяют
противостоять
заболеваниям

Участвуют во всех
процессах в нашем
организме

Способствуют
укреплению
иммунитета



в растительной пище, но и в молоке, мясе,
рыбе.

Почти во всех продуктах есть
и минеральные вещества





Влияние питательных веществ

Жиры

Углеводы

Белки

Минеральные
вещества



От того, как человек питается, зависит работа его организма.
А в детском возрасте — рост и развитие.





Исследование



Физическое развитие

Дата	Мой рост (см)	Моя масса тела (кг)	Окружность грудной клетки	
			в покое (см)	при вдохе (см)



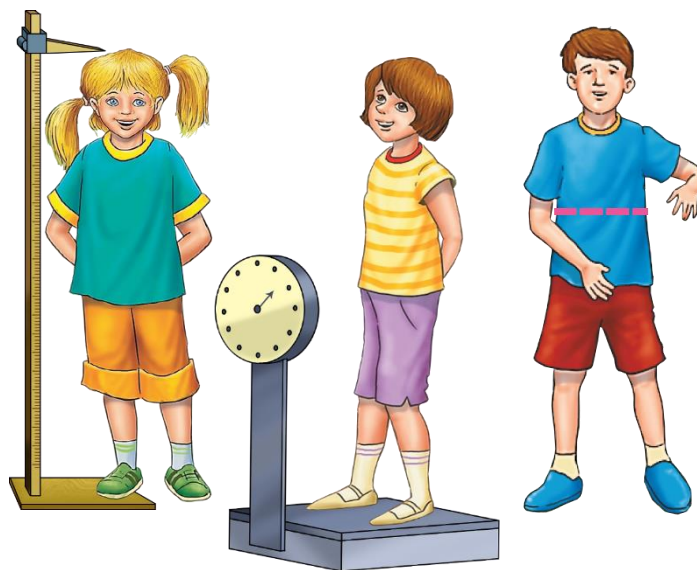


Исследование



Как измерить рост

- Обувь снять, пятки вместе.
- Голова прямо, взгляд перед собой.
- Голова, плечи, ягодицы, пятки
- прижаты к вертикальной основе.
- Сделать отметку на шкале роста.



Физическое развитие

Дата	Мой рост (см)	Моя масса тела (кг)	Окружность грудной клетки	
			в покое (см)	при вдохе (см)



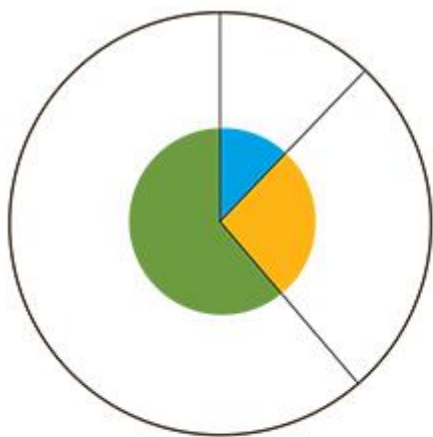
Как измерить окружность грудной клетки

- Слегка отвести руки в стороны.
- Наложить сантиметровую ленту.
сзади под нижним углом лопаток.
- Сомкнуть ленту на уровне груди,
слегка натянув.
- Прodelать измерения два раза —
в покое и на вдохе.

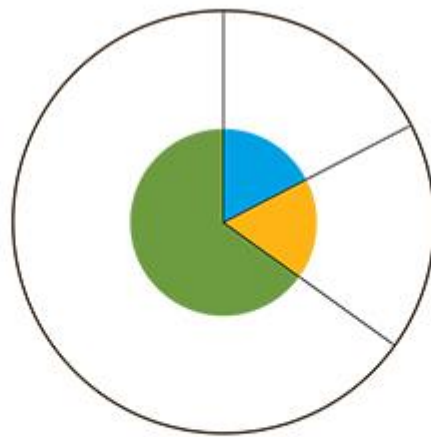




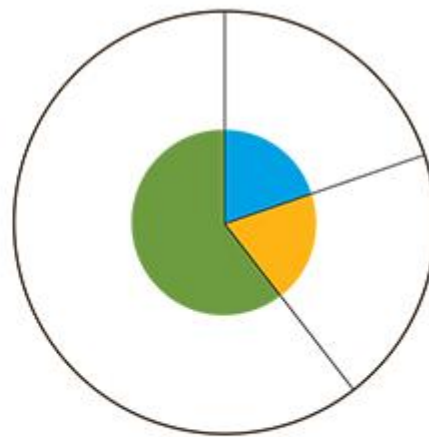
Питание людей разного возраста



грудной ребёнок



ребёнок 10–11 лет



взрослый

● белки

● жиры

● углеводы



Важно не только есть разную пищу, но есть её в правильных пропорциях.





Пищевая тарелка



- В каких секторах находятся источники углеводов ?
- В каких секторах размещаются источники белка?
- В каких секторах находятся источники жиров?
- Приведите примеры продуктов, которые можно поставить в первый сектор, второй, третий.
- Какого вида продуктов больше всего в тарелке? Источником каких веществ они являются?





Видео «Больше разнообразия, больше удовольствия»

Посмотреть [видео](#)





Домашнее Задание

1. Просмотреть видео на сайте www.prav-pit.ru
«Фруктовые рожки», «Весёлые перцы», «Полезное знакомство».
2. Приготовить с помощью видео или придумать самим веселое блюдо из свежих овощей, фруктов или ягод.
3. Сделать фотографию.
4. Оформить рецепт. Записать ингредиенты, добавить фото.





До новых встреч в лагере Здоровья!

