

Зачем человек ест

Факультатив «Расти и развиваться
здоровыми» 4 класс .

Тема: значение полноценного питания
для развития организма.

Пища нужна всему живому: людям, животным, растениям. Без еды человек теряет способность полноценно совершать привычные действия. Доказано, что в состоянии голода (но с употреблением воды) можно прожить около полутора месяцев. Зачем человек ест? Ответ элементарен — чтобы жить. Без еды начинают постепенно разрушаться органы, отмирать клетки мозга, кости становятся хрупкими. В таком состоянии наступает нервное расстройство. Но перед этим появляется анорексия — болезнь, при которой организм не воспринимает пищу. Все это достаточно страшно и приводит к смерти.





- ▶ Зачем человек ест? Чтобы восполнять в организме нехватку энергии. Ее восполняют витамины, содержащиеся в пище.
- ▶ Каждый продукт полезен по-своему. Даже сладкие конфеты, кажущиеся на первый взгляд такими ненужными, дают человеку углеводы — элемент, позволяющий думать и быть в хорошей физической активности.
- ▶ Мясо помогает насытить организм жирами для хорошего самочувствия и поддержания тонуса.
- ▶ А овощи отдают клетчатку, незаменимую для хорошего пищеварения и усвоения витаминов.
- ▶ Если в организм не будут поступать белки, углеводы и жиры, то нарушится обмен веществ, человек приобретет анемию и прочие неприятные болезни, ухудшающие состояние здоровья



- ▶ **Белки** являются строительным материалом для нашего организма. Они нужны для клеток и тканей. Белок помогает доставлять кислород к мышцам.
- ▶ Делятся белки на животные (входят в состав мяса, молока, масла, творога...) и растительные (содержатся в хлебе, фасоли.....). Животные белки очень важны для растущего организма, для людей, которые ведут активный образ жизни.



- ▶ **Жиры**, как и белки, служат строительным материалом для клеток и тканей. Кроме того, в них содержится гораздо больше энергии, чем в белках и углеводах.
- ▶ Жиры могут сохраняться в подкожном слое и расходоваться организмом в случае сильных физических нагрузок. Содержатся они как в животной пище (мясо, сало, масло), так и в растительной (растительное масло).



- ▶ **Углеводы** не участвуют в создании клеток и тканей, зато они дают большое количество энергии для организма. Без углеводов невозможна нормальная работа головного мозга, но избыток продуктов, содержащих углеводы приводит к полноте. Дело в том, что углеводы способны откладываться под кожей в виде жировой клетчатки.
- ▶ Самое большое количество углеводов содержится в сахаре, хлебе, овощах и крупах.

Разнообразие пищи - залог здоровья!

- ▶ В природе не существуют продукты, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока, но только для новорожденных). Поэтому только комбинация разных продуктов лучше всего обеспечивает организму доставку с пищей необходимых ему пищевых веществ. При большом разнообразии продуктов организму легче выбрать необходимые для оптимального функционирования вещества.
- ▶ История знает много примеров, когда массы людей страдали различными заболеваниями только из-за того, что питались преимущественно одними и теми же продуктами. Так было открыто большинство гипо- и авитаминозов.

Задание: составить меню на день для школьника.