



Режим питания. Энергия пищи.

цель: познакомиться с разными режимами питания, узнать, что такое энергия пищи, для чего она нужна.



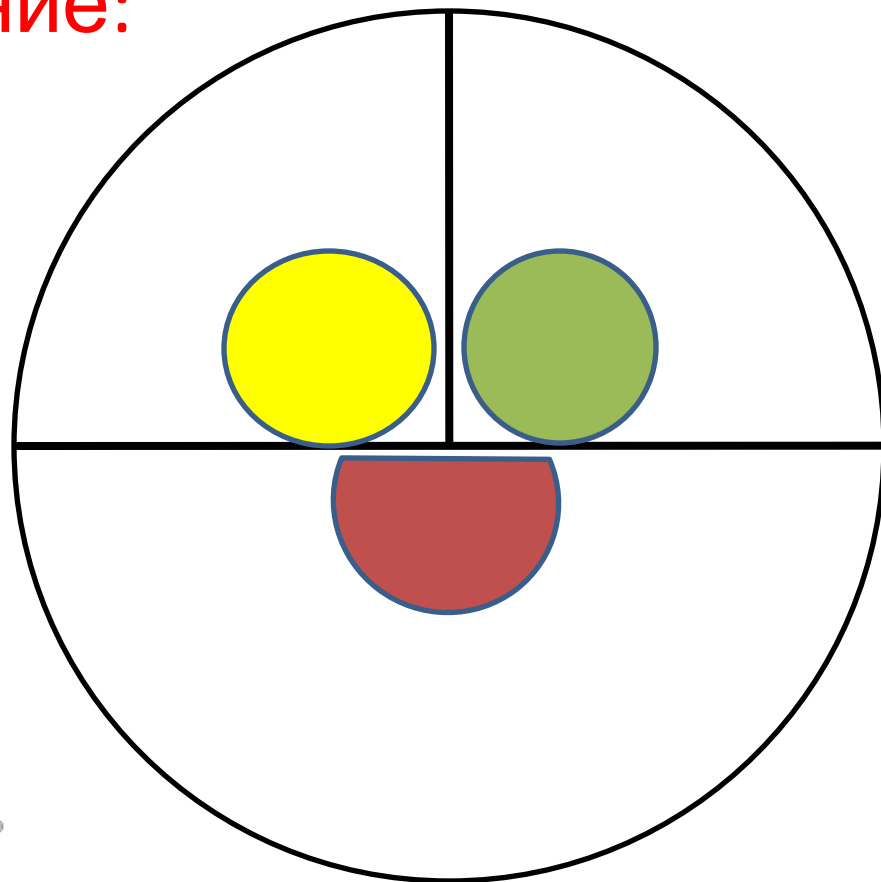
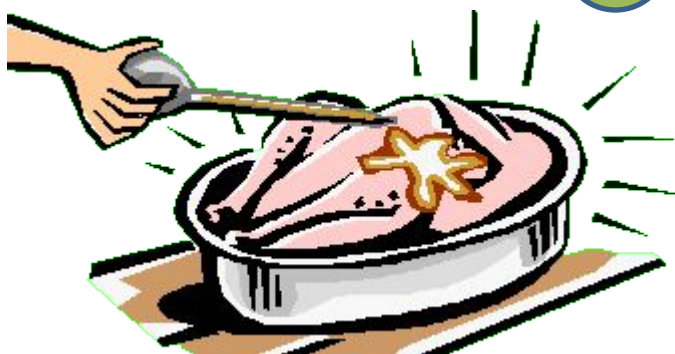
Рассмотрим режимы питания.

1. Трёхразовое питание:

07.00 завтрак 

13.00 обед 

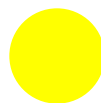
19.00 ужин 



Ещё один режим питания.

2. Четырёхразовое питание:

7.30-8.30 завтрак



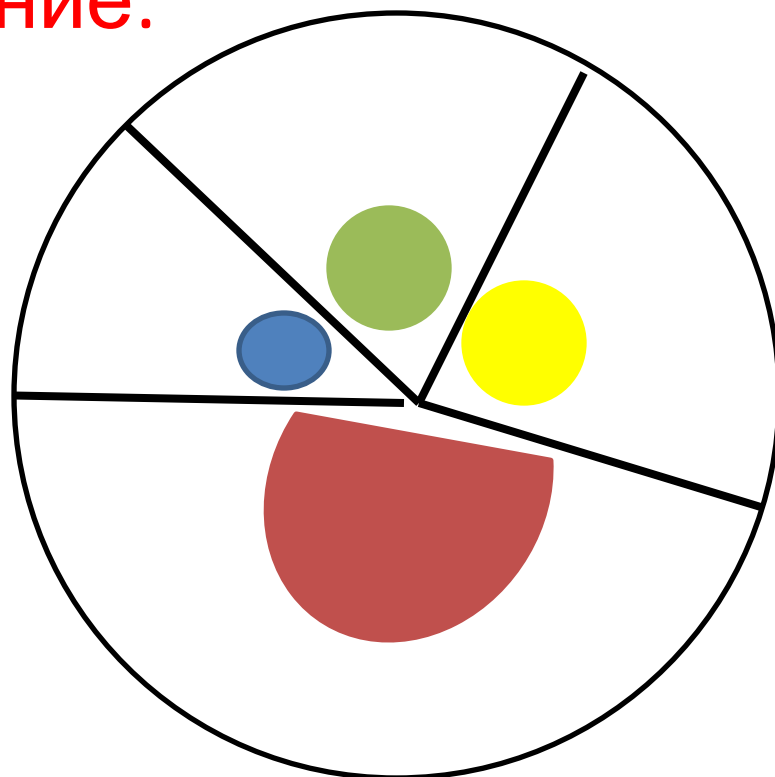
12.30-13.00 обед



16.00 полдник



19.00-19.30 ужин



Третий режим питания.

3. Пятиразовое питание:

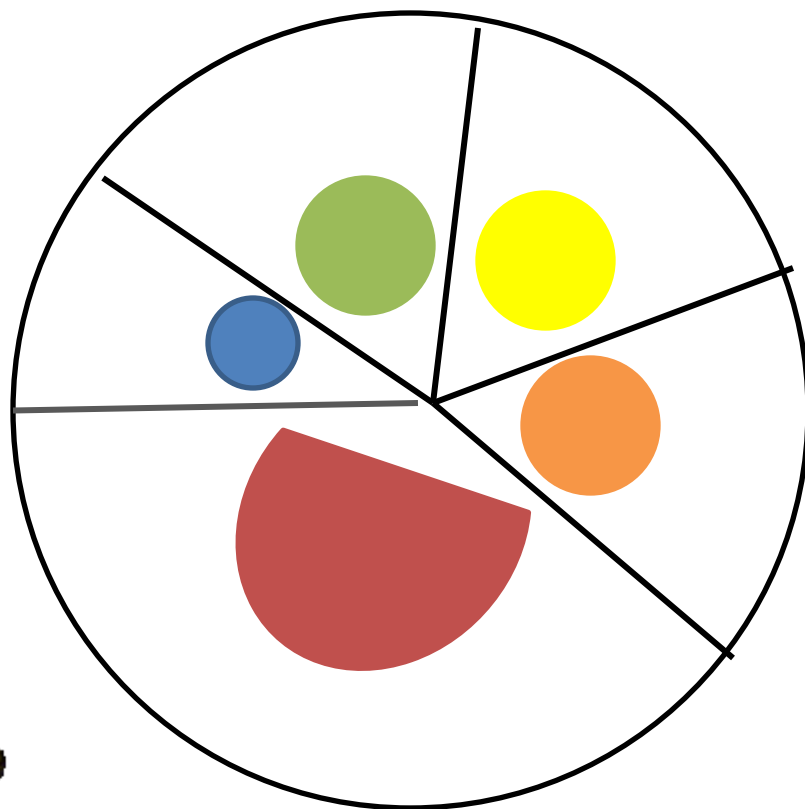
7.30-8.00 1 завтрак ●

11.00 2 завтрак ●

13.30 обед ●

16.00 полдник ●

19.00 ужин ●



Любой из этих вариантов режима питания считается правильным. Но учёные считают один из них наиболее полезным для здоровья. Какой?



Без еды человек может прожить около месяца, а вот без воды только 7 дней . Человек на $\frac{2}{3}$ состоит из воды. Больше всего воды в крови, в мышцах, в головном мозге, но даже в костях есть вода. Если наступает обезвоживание(то есть организм страдает от нехватки воды), начинаются головная боль, мышечная слабость, тошнота, может подняться температура.

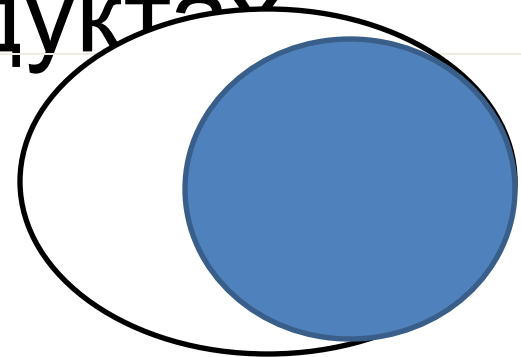
С пищей человек получает около 1 литра (1кг) воды ежедневно.



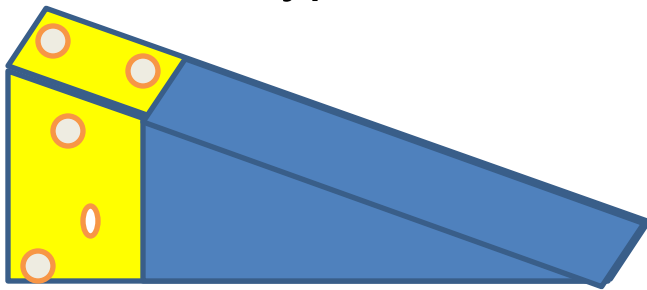
Рассмотри рисунок и узнай сколько воды содержится в некоторых продуктах



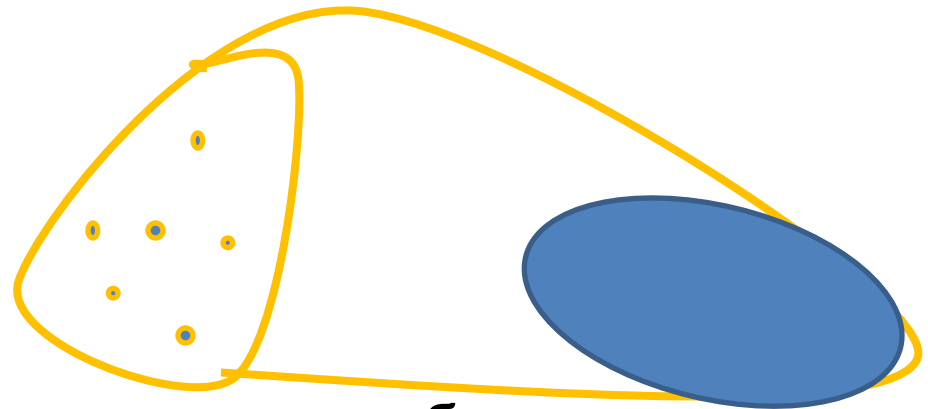
огурец



яйцо



сыр



хлеб

Суточная потребность в воде на 1 кг массы тела составляет: в возрасте 1-3 лет – 100г, от 3 до 7 лет - 60г, старше 7 лет - 50г.

Рассчитай количество жидкости, необходимое тебе в течение суток.

Например, твоя масса 30кг. Тогда $30 \times 50 = 1500 \text{г} = 1 \text{кг} 500 \text{г}$.

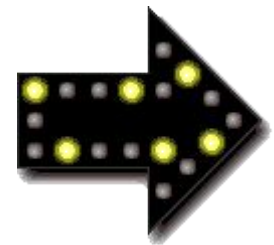
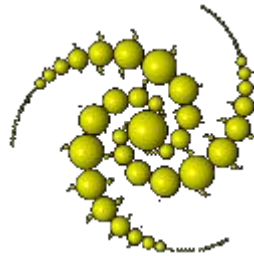
Водопроводную воду перед использованием нужно очистить от хлора и других примесей. Для этого используются фильтры или кипячение в течение 5-10 минут или отстаивание воды в течение 7-12 часов, чтобы хлор полностью испарился.



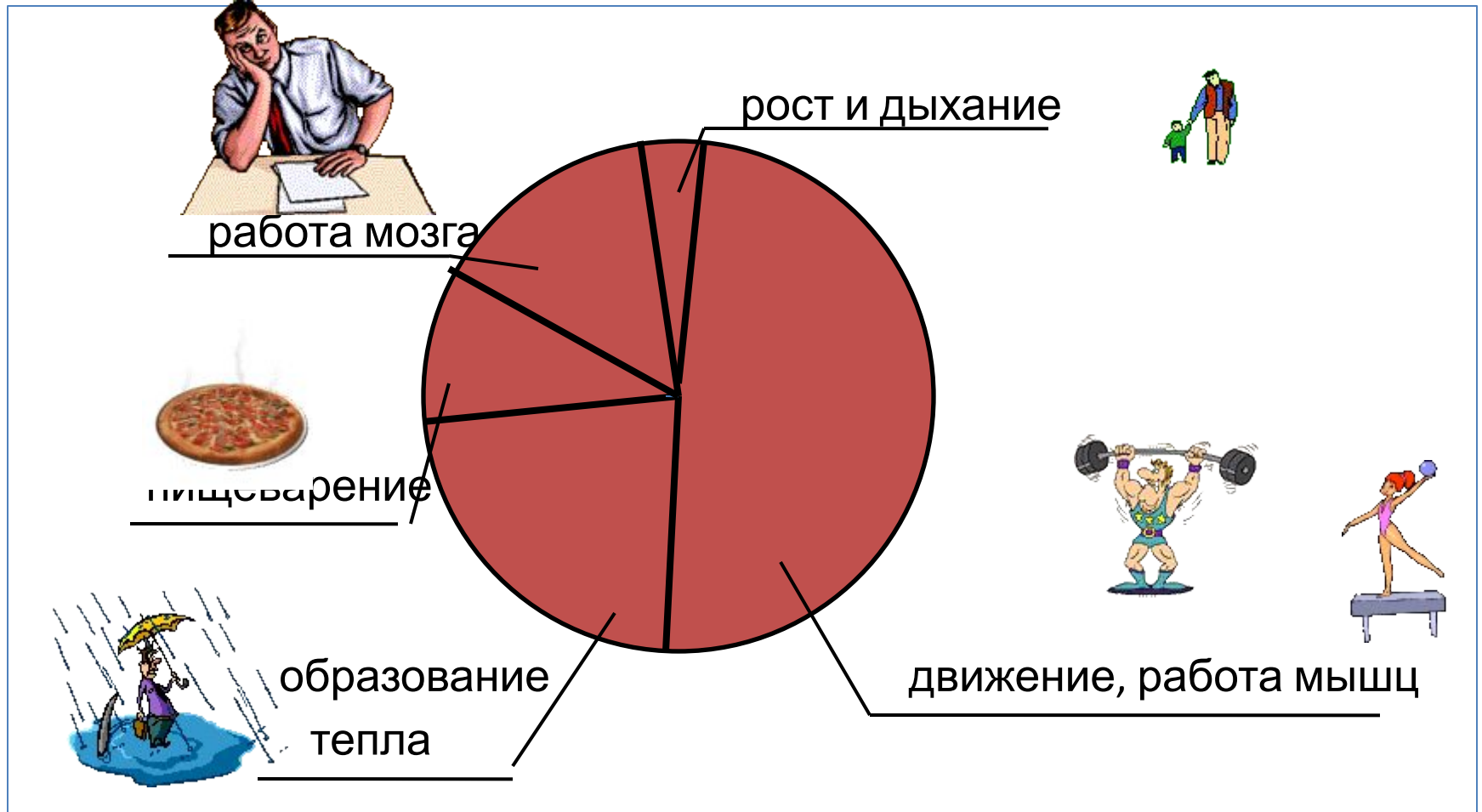
Энергия пищи.

Пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для роста и развития организма, но и обеспечивает его энергией.

Энергия необходима человеку для всех видов деятельности.



На что расходуется энергия: Куда больше всего тратится энергия?



Энергию, получаемую с пищей, измеряют в килокалориях.



Ежедневно с пищей ты должен получать 2500 – 3000 килокалорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течение часа светились 58 электрических лампочек.



Энергии, получаемой человеком с пищей за год, хватило бы, чтобы полтора месяца обогреть трёхкомнатную квартиру.

Разные продукты различаются количеством килокалорий, которые в них содержатся, то есть калорийностью.

Рассмотрите рисунок.



45 ккал



568 ккал



456 ккал



255

ккал

Представь себе, что человек получает одинаковое количество килокалорий, если съедает 25 г сливочного масла или 74 г хлеба или 67 г мяса или 225 г картофеля или 322 г цельного молока.

Очень важно, чтобы количество калорий, которые ты получаешь с пищей, соответствовало количеству энергии, которое ты тратишь в течение дня.

Как ты понимаешь высказывания?

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы. (Гиппократ)

Не ешь много, не ешь мало. Ешь умеренно.
(Аристотель)

Подумай и объясни, почему народная пословица:
«Добрый повар стоит доктора»



сит:

Для того чтобы потратить 300 кал , которые содержатся в кусочке торта, надо плавать 25 мин или бегать 45 мин или кататься на велосипеде 40 мин.

Рассмотри внимательно рисунок. Как ты думаешь, почему изображённые на нём люди нуждаются в разном количестве килокалорий ежедневно?

