**Тема урока: Питание – фактор, влияющий**

**на здоровье человека**

***Цель***; познакомить учащихся с основами рационального питания, раскрыть

значение питания для здоровья человека.

***Задачи***:

*Образовательная*; познакомить учащихся с основами рационального

питания, исследовать питание учащихся с точки зрения рациональности,

сбалансированности по составу белков, жиров и углеводов.

*Развивающая:* развитие логического мышления и умения анализировать свой

рацион питания, развитие умения обобщать материал по данному вопросу,

делать выводы, развитие умения работать с дополнительной литературой.

*Воспитательная*: формирование позитивного отношения к собственному

здоровью.

***Ход урока:***

1. ***Организационный момент***

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Галина Андреевна. Я учитель экологии возрожденческой школы.

Давайте настроимся на рабочий лад. Закройте глаза и скажите про себя:

«У нас будет удачный урок. Мы справимся с трудностями, спокойно и уверенно». А теперь улыбнитесь. Возьмитесь за руки и покажите, что вы команда.

Вот теперь вы готовы решать самые трудные задачи.

Ребята, подумайте. А кому из группы вы доверяете, кого бы вы предложили мне в помощники сегодня на уроке.

Я попрошу вас стать моими помощниками и вам предоставляется важная миссия оценивать работу ваших друзей. В оценочных таблицах вы пропишите список ребят вашей группы и в течении урока отмечайте их успехи , а в конце посчитаете общее количество баллов, которые мы потом переведём в оценку.

***Здравствуйте!*** Как хорошо, что мы приветствуем каждый день друг друга такими словами, т.е. желаем здоровья. Здоровье самое ценное, что есть у человека. На всю жизнь человеку дается только один организм, а значит, мы должны бережно относиться к нему, постоянно заботиться, чтобы на долгие годы оставаться здоровыми.

**Вопрос: Ребята, а что такое здоровье?**

**Задание1**

**Продолжите фразу: Здоровье – это….**

( Согласно определению ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков)

**Вопрос: Давайте подумаем от каких же факторов зависит здоровье человека?**

(Наследственность –20%, окружающая среда – 20%, медицина – 10%, образ жизни – 50%).

По данным ВОЗ здоровье населения год от года ухудшается, потому, что наряду с

положительно влияющими на здоровье и факторами,существуют и отрицательно влияющие на здоровье факторы).

**Назовите** *положительные факторы*(здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, занятия спортом, соблюдение режима дня, правильное питание.

*Отрицательные факторы:* табакокурение, алкоголь, наркотики, гиподинамия и др.

Среди факторов положительно влияющих на наше здоровье, мы

назвали **питание**. Сегодня предмет нашего разговора – еда, продукты,

способы питания, так как многие болезни – всего лишь результат

неправильного питания. А от состояния здоровья зависит внешность

человека. Еще древние говорили: «Красота есть полное выражение здоровья

человека», а в любом возрасте человеку хочется быть красивым.

В последнее время на уроках и в жизни много говорят о питании. Причин много попробуйте назвать некоторые из них

(***избыточное и несбалансированное питание*)**

А что бы вы хотели узнать на уроке по данной теме?

Я предлагаю ответить на три основных вопроса и попрошу помощников записать по одному вопросу на обратной стороне оценочного листа.

-Какие продукты полезные ,а какие вредные ?

-Что такое здоровое питание ?

-Что такое режим питания и нужно ли его соблюдать?

Помощники запишите себе по вопросу на обратной стороне оценочной таблицы.

Итак тема нашего урока: **Питание – фактор, влияющий на здоровье человека**

Есть такая пословица: объясните её значение **“ Дерево держится своими корнями, а человек пищей”.** объясните её значение

(Питание – сложный процесс, включающий поступление, переработку и

усвоение в организме питательных веществ, для обеспечения его

энергетических функций. )

**Вопрос: А для чего нужна энергия организму?**

(энергия обеспечивает наш рост, развитие и трудоспособность.

Основу нашего питания составляют питательные вещества

**Вопрос: А что такое питательные вещества?**

(Питательные вещества – это вещества, необходимые для нормальной

жизнедеятельности организма. )

Итак, питательные вещества подразделяются на основные компоненты

и вкусовые компоненты. К основным компонентам относятся органические

вещества, а именно белки, жиры и углеводы, а также витамины, минеральные

вещества и вода, а вкусовые компоненты – это ароматические соединения и красящие вещества.

**Задание2**

Работа с рисунком на стр 71-73 и текстами.

**Пользуясь рисунками и текстами расскажите о значении белков, жиров и углеводов для организма**

Ребята вы должны быть очень внимательными потому что в следующим задание мы увидим как вы слушали друг друга.

Вывод:

* Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это белки (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко)
* Другие продукты содержат жиры, которые выполняют т защитные функции организма . (масло, орехи, сметана)
* Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель)

**Задание 3**

**Сопоставьте картинки с названием группы веществ(у доски)**

1группа – белки

2 группа – жиры

3 группа – углеводы

Пока ребята работают у доски ***Попробуйте догадаться, о каком компоненте***

***идет речь?***

Во время одной из экспедиций Колумба часть экипажа сильно

заболела. Умирающие моряки попросили капитана высадить их на каком-

нибудь острове, чтобы они смогли там спокойно умереть. Колумб сжалился

над страдальцами, причалил к ближайшему острову, где увидел много фруктовых деревьев и оставил больных вместе

с запасом всего необходимого на всякий случай. А спустя несколько

месяцев, на обратном пути, его корабли вновь подошли к этому берегу,

чтобы предать останки несчастных моряков земле. Каково же было их

удивление, когда они встретили своих товарищей живыми и здоровыми.

Остров назвали «Кюрасао», что значит по-португальски «оздоравливающий».

Что же спасло моряков от гибели? (Витамины)

**Вопрос : Что такое витамины?**

*Ответить на этот вопрос вы можете иак же воспользоваться материалом учебника (стр73)*

А к чему может привести их недостаток в организме?

(недостаток приводит к гипоавитаминозу, а отсутствие к авитаминозу,

которые снижают умственную и физическую способность людей. )

Не зря витамины называют чудесной азбукой здоровья.

Итак предлагаю провести **Витаминную паузу.**

**Задание 4**

**Отгадайте загадки**

(Загадки о продуктах богатых витаминами. По 2 загадке каждой команде)

1.Неказиста, шишковата,

А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

“Ну, рассыпчата, вкусна”

(картошка)

2.Не корень, а в земле,

Не хлеб, а на столе.

И к пище приправа,

И на болезни управа

(чеснок)

3.Весной повисло -

Всё лето кисло.

А сладким стало -

На землю упало.

(яблоко)

4.На болоте, на лугу,

Витамин зарыт в снегу.

(клюква)

5. Чистое небо, да не вода  
 Клейкое, да не смола  
 Белое, да не снег,  
 Сладкое, да не мёд  
 От рогатого берут,  
 Малым детям дают. (молоко)

6.Сидитт барыня в ложке  
 Свесив ножки? (лапша)

Давайте проверим работу ребят у доски. А теперь возьмите по одному продукту из каждой группы. Позже они вам пригодятся.

**Задание 5**

**На карточках надписи : «Витамин А», «Витамин С», «Витамин Д». Каждая команда вытягивает одну карточку, пантомимой показывает, к чему приводит дефицит этого витамина в организме человека, называет продукты, где этот витамин присутствует и к чему он приводит. Остальные команды должны догадаться, о каком витамине идёт речь.**

(На столах тексты: К чему приводит дефицит витаминов)

Ешьте больше витаминов –

Яблок и апельсинов!

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

**Вопрос**: А какие ещё вещества содержаться в продуктах? (мин. вещества и вода и вкусовые вещества)

**Работа с учебником**

Ребята просмотрите материал на стр 74/75 и тексты с дополнительным материалом на столах кратко ответьте .1 мин.

*1 группа- Минеральные вещества*

*2группа-Вода*

*3 группа - Вкусовые вещества*

***Вопрос: Ребята подумайте, а можно ли выделить самое главное вещество для организма?***

***Вывод:*** *Для сбалансированного питания необходимы все питательные вещества*

Подведем теперь итог:

Чтоб расти –нужен…. белок.

Для защиты и тепла

Жир ….природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без ……углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условия!

**Физминутка**

Итак продолжаем. К какому же выводу мы с вами пришли? для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие.

Ребята, человек делит продукты питания на полезные и неполезные

**Задание 6**

**Разделите продукты питания по группам кластеры**

**Полезные продукты Неполезные продукты**

Рыба Фанта

Кефир Кола

Геркулес Чипсы

Капуста Жирное мясо

Морковь Торты

Яблоки «Сникерс»

**Вопрос: Где самые вкусные продукты в группе полезных или нет?**

**Вывод**

Полезно – не всегда вкусно

Вкусно – не всегда полезно.

Проверка 1 г – полезные, 2 неполезные,3 – вывод)

**Вопрос: Почему данные продукты попали в группу неполезных продуктов?(вопрос 2 г)**

**(**В них содержатся вещества нарушающие обмен веществ и вызывающие различные заболевания)

К сожалению. Я не могу сейчас вам продемонстрировать опыты с колой т.к на это нужно дополнительное время. Но о результатах исследований моих ребят расскажу.

**Опыт 1**.

Для опыта разрезали кусочек колбасы на 2 половинки. Одну половинку положили в воду, другую – в “Колу”. На 2 день колбаса, помещенная в воду, не потеряла своего вида, а колбаса в “Коле” превратилась в кашицеобразное пюре.

Вывод: “Кола” обладает разрушающими свойствами для мяса.

**Опыт 2.**

Взяли 2 ржавых гвоздя. Один поместили в стакан с водой, другой – с лимонадом. На второй день гвоздь в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а гвоздь в “Коле”, наоборот, даже очистился от нее.

Вывод: “Кока-кола” разъедает даже ржавчину!

**Опыт 3.**

Была взята белая чашка со следами от чая. Обычной водой следы не отмывались. Дети налили в чашку лимонад . А через 2 часа чашку прополоскали. Следы от чая пропали.

Вывод: “Кока-кола” содержит вещества, разрушающие стойкие пятна.

**Опыт 4.**

В стакан налили лимонад и оставили его на неделю. Через неделю вода из “Колы” испарилась, а в стакане остался тягучий сироп.

Вывод: в этом лимонаде очень много сахара.

Таким образом из тех опытов которые мы услышали какой можно сделать вывод.

Таким образом, в напитке“Кока – кола” содержаться вещества вредят нашему организму.

Каждый человек задаётся вопросами о рациональном питании.

**Вопрос: Рациональное питание. Выскажите своё мнение, что вы понимаете под этим словосочетанием**

**Вопрос: Что такое по вашему диета?**

Многие из нас связывают диету с процессом похудения. На самом деле под диетой понимают режим питания, включающий количество, состав и регулярность приема пищи.

Диет или стилей питания существует множество, о некоторых из них вы знаете: сыроедение, вегетарианство, раздельное питание, диеты по группе крови, по знаку

зодиака, голодание и т.д. Давайте познакомимся с некоторыми из них.

Я предлагаю вам такое задание

**Задание 7**

**Защита стилей питания**

(Я предлагаю одной группе говорить о плюсах стиля питания другие находят минусы)

1. **Вегетарианство**
2. **Раздельное питание**
3. **Американский стиль питания**

**Вывод:** Плюсы и минусы есть практически у всех стилей питания. А что же

такое рациональное питание?

(Рациональное питание – питание, при котором человек удовлетворяет

необходимые потребности своего организма в энергии и необходимых

жизненно важных веществах, согласно его жизни и деятельности)

**Вопрос: Как вы думаете, стоит ли ставить между диетой и рациональным питанием знак равенства?**

Ни одна из существующих диет не отвечает всем требованиям рационального питания. Страдает рацион, отсутствуют некоторые необходимые вещества, не всегда достигается желаемый эффект. Поэтому стоит задуматься о применении диет, если только они не назначены врачом. Последствия неразумного применения могут быть отрицательными,

особенно в вашем возрасте

Давайте поговорим о режиме питания.

**Вопрос: Что такое режим питания?**

Понятие «режим питания» включает:

1.количество приемов пищи в течение суток

2) распределение суточного рациона по его энергоценности3) время приемов пищи в течение суток;

3) интервалы между приемами пищи;

4) время, затрачиваемое на прием пищи.

(4-5 разовое питание: завтрак - 25%,;

обед -50%: полдник – 15%; ужин – 10%).

Важно каждый день принимать пищу в одно и то же время. Только так обеспечивается ритмичность работы желудочно-кишечного тракта. Наш организм, если можно так выразиться, "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе.

**Вопрос:К чему может привести несоблюдение режима питания?**

**Несоблюдение режима питания может привести к серьезным нарушениям в деятельности пищеварительной системы, а также негативно сказаться на состоянии здоровья в целом.**

Я предлагаю вам игру **«Меню для школьника**»

Нужно составить однодневное меню на завтрак и обед На карточках и приклеить на лист

У каждого из вас на столе перечень блюд, обеспечивающих сбалансированный рацион питания. Каждая группа с помощью экспертов должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя продукты из разных стилей питания.

Список продуктов:

1) салат из капусты и моркови; 9) винегрет;

2) пирожки; 10) вареный картофель;

3) жареная рыба; 11) отварная говядина;

4) борщ; 12) хлеб;

5) блины; 13) сыр;

6) гречневая каша; 14) колбаса;

7) чай; 15) кисель.

8) кисломолочные продукты;

Например, **на завтрак** хорошо подать молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао**.**

**На** **обед** обязательно включение холодной закуски, первого и второго блюд, киселя, компота, сока.

К обеду должны быть поданы два овощных блюда и одно из круп или макаронных изделий.

**Ужин** должен быть легким. Подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки. Одно и то же блюдо не должно подаваться более 2 раз в неделю.

А сейчас давайте проверим с помощью теста, насколько ваше питание

соответствует рациональному питанию

**Тест**

**Правильно ли ты питаешься?**

**1. Как часто в течение дня вы питаетесь**?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

**3. Из чего состоит ваш завтрак?**

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

**4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза

**5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

**6. Как часто вы едите жареную пищу?**

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

**7. Как часто вы едите хлеб?**

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

**8. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?**

А) 1 – 2; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

**9. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:**

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

**Ключ к тесту:**

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Анализ теста. Поднимите руки кто набрал до13б.до18б.до24б……

Послушайте стихотворения и постарайтесь сформулировать принципы рац питания

В еде не будь до всякой пищи падок,

Знай точно время, место и порядок.

Спокойно, не спеша, без суеты

В день раза четыре питаться должен ты.

В дни жаркие, считаю, будет мудрым,

Горячей пищей насыщаться утром.

Питайся, если голод ощутил,

Еда нужна для поддержанья сил.

Зубами пищу измельчай всегда,

Полезней будет, впрок пойдет еда.

В компании приятной честь по чести

Есть следует в уютном чистом месте.

Тому на пользу мой совет пойдет,

Кто ест и пьёт достойно, в свой черед.

**Задание 8**

**Сформулируйте принципы рационального питания**

1. Умеренность
2. Разнообразие
3. Режим питания

/Сбалансированность

Еда без спешки

Правильная обработка и использование свежих продуктов

Избегать перекусывания

Соблюдение правил личной гигиены/

Несоблюдение гигиенических требований к питанию приводит к возникновению разных заболеваний

Какие вы можете назвать правила гигиены питания?

Памятку раздать.

**Гигиена питания (памятка)**

1. Мойте руки перед едой.

2. Перед едой мойте овощи и фрукты.

3. Не переедайте.

4. Старайтесь есть в одно и то же время.

5. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

6. Ешьте пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Вы должны помнить, что правильное питание – улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения.

**Задание 9 А сейчас я вам предлагаю выпустить газету «Здоровое питание – основа** процветания». Для вашей столовой

Название и рубрики у вас прописаны.Вам только нужно наработанный материал сегодняшнего урока разместить по этим рубрикам. Пока члены группы распределяют материал мои помощники

1.Обратите внимание!

2.Полезные продукты.

3.Меню школьника.

4.Гигиена питания.

Питание – важнейший фактор, определяющий здоровье современного человека. Правильное и полноценное питание обеспечивает нормальный рост и развитие молодого организма, способствует профилактике распространенных заболеваний, повышению работоспособности и продлению активной жизни. Основа здоровья и долголетия человека – разнообразное, умеренное и сбалансированное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами. Главное - осознать, что наше питание может и должно быть не только вкусным, но и полезным.

**Подведение итогов урока:**

Итак, ребята, наш разговор о питании подходит к концу. И закончить

наш урок мне хотелось бы словами одного известного диетолога «Одно

только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и

сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как нечто

необыкновенное». Будем надеяться, что вы и станете этим поколением и

примените на практике все то, о чем мы с вами говорили на уроке.

**Рефлексия**

*Давайте вспомним что мы хотели узнать. Какой был поставлен первый вопрос? Как вы можете сейчас на него ответить?*

*-Какие продукты полезные ,а какие вредные ?*

*-Что такое режим питания и нужно ли его соблюдать?*

*Итак как вы считаете мы ответили на главные вами поставленные вопросы****.***

**Оценивание**

*Оценки:*

Оценочная таблица подсчитайте количество баллов за урок

*Домашнее задание:* параграфы 16 -18, составить свое меню за один день, а на

следующем уроке вы с вашим учителем проанализируете его с точки зрения

рациональности.

Ребята мне очень приятно было с вами сегодня работать.

И я хотела бы в форме «Синквейн» (пятистишие)вас поблагодарить

Восьмиклассники

Ответственные, веселые.

Учатся, трудятся, отдыхают.

Активный класс в школе.

Молодцы! Мне было очень приятно с вами работать. *Спасибо вам за урок1*

***Приложение***

|  |
| --- |
| *Витамин А*  У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам , конечно ,не хватает меня .Догадались .кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах ,в моркови ,салате ,шпинате ,икре .Я буду рад встрече с вами ребята ! Витамин содержится в моркови, яблоках, зелени, луке, горохе, молоке. |

|  |
| --- |
| *Витамин А*  У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам , конечно ,не хватает меня .Догадались .кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах ,в моркови ,салате ,шпинате ,икре .Я буду рад встрече с вами ребята ! Витамин содержится в моркови, яблоках, зелени, луке, горохе, молоке. |

|  |
| --- |
| *Витамин А*  У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам , конечно ,не хватает меня .Догадались .кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах ,в моркови ,салате ,шпинате ,икре .Я буду рад встрече с вами ребята ! Витамин содержится в моркови, яблоках, зелени, луке, горохе, молоке. |

|  |
| --- |
| **Вкусовые вещества** — группа продуктов, употребляемых для улучшения вкусовых качеств пищи. К В. в. относятся пряности (перец, гвоздика), пищевые к-ты (лимонная, уксусная), ароматизаторы (ваниль, ванилин, ароматические эссенции), поваренная соль и др.  В. в., не обладая энергетической ценностью, оказывают влияние на вкусовые свойства пищи и улучшают аппетит, процессы пищеварения, повышают двигательную функцию кишечника. Поступая вместе с пищей, В. в. оказывают раздражающее действие на обонятельные вкусовые нервы, способствуя усиленному отделению слюны, желудочного сока, сока поджелудочной железы и др.  Полезные свойства В. в. проявляются при их умеренном и рациональном применении. |
| **Вкусовые вещества** — группа продуктов, употребляемых для улучшения вкусовых качеств пищи. К В. в. относятся пряности (перец, гвоздика), пищевые к-ты (лимонная, уксусная), ароматизаторы (ваниль, ванилин, ароматические эссенции), поваренная соль и др.  В. в., не обладая энергетической ценностью, оказывают влияние на вкусовые свойства пищи и улучшают аппетит, процессы пищеварения, повышают двигательную функцию кишечника. Поступая вместе с пищей, В. в. оказывают раздражающее действие на обонятельные вкусовые нервы, способствуя усиленному отделению слюны, желудочного сока, сока поджелудочной железы и др.  Полезные свойства В. в. проявляются при их умеренном и рациональном применении. |
| **Вкусовые вещества** — группа продуктов, употребляемых для улучшения вкусовых качеств пищи. К В. в. относятся пряности (перец, гвоздика), пищевые к-ты (лимонная, уксусная), ароматизаторы (ваниль, ванилин, ароматические эссенции), поваренная соль и др.  В. в., не обладая энергетической ценностью, оказывают влияние на вкусовые свойства пищи и улучшают аппетит, процессы пищеварения, повышают двигательную функцию кишечника. Поступая вместе с пищей, В. в. оказывают раздражающее действие на обонятельные вкусовые нервы, способствуя усиленному отделению слюны, желудочного сока, сока поджелудочной железы и др.  Полезные свойства В. в. проявляются при их умеренном и рациональном применении. |
| **Вкусовые вещества** — группа продуктов, употребляемых для улучшения вкусовых качеств пищи. К В. в. относятся пряности (перец, гвоздика), пищевые к-ты (лимонная, уксусная), ароматизаторы (ваниль, ванилин, ароматические эссенции), поваренная соль и др.  В. в., не обладая энергетической ценностью, оказывают влияние на вкусовые свойства пищи и улучшают аппетит, процессы пищеварения, повышают двигательную функцию кишечника. Поступая вместе с пищей, В. в. оказывают раздражающее действие на обонятельные вкусовые нервы, способствуя усиленному отделению слюны, желудочного сока, сока поджелудочной железы и др.  Полезные свойства В. в. проявляются при их умеренном и рациональном применении. |

|  |
| --- |
| **Полезные и неполезные продукты**  Рыба, фанта, кола, кефир, сникерс, геркулес, чипсы, жирное  мясо, капуста, морковь, торты, яблоки |

|  |
| --- |
| **Полезные и неполезные продукты**  Рыба, фанта, кола, кефир, сникерс, геркулес, чипсы, жирное  мясо, капуста, морковь, торты, яблоки |

|  |
| --- |
| **Полезные и неполезные продукты**  Рыба, фанта, кола, кефир, сникерс, геркулес, чипсы, жирное  мясо, капуста, морковь, торты, яблоки |

|  |
| --- |
| **Гигиена питания**  **(памятка)**  1. Мойте руки перед едой.  2. Перед едой мойте овощи и фрукты.  3. Не переедайте.  4. Старайтесь есть в одно и то же время.  5. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.  6. Ешьте пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |