Потребление разнообразной пищи в правильном соотношении и получение удовлетворения от еды – ключ к здоровью! Сочетание регулярной физической нагрузки здорового питания не только позволяет прибывать в хорошей физической форме, иметь крепкое здоровье, но и иметь хорошее настроение!

**Задание 1.**

Перед вами таблица, содержащая количество разных видов продуктов в частях, употребляемых человеком в день.

В день необходимо потреблять следующее количество продуктов от ежедневного рациона:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Овощи и фрукты |  |
| 2 | Хлеб, крупы, картофель |  |
| 3 | Мясо, рыба |  |
| 4 | Молоко и молочные продукты |  |
| 5 | Жирная и сладкая пища |  |

**Таблица содержит основные продукты по разделам**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Овощи и фрукты** | | **Хлеб, крупы, картофель** | |
| Яблоко |  | Жареный картофель |  |
| Банан |  | Картофельное пюре |  |
| Морковь |  | Белый хлеб |  |
| Свекла |  | Черный хлеб |  |
| Помидор |  | Рис |  |
| Апельсин |  | Гречка |  |
| Огурец |  |  |  |
| **Мясо, рыба** | | **Молоко и молочные продукты** | |
| Курица жаренная |  | Йогурт |  |
| Рыба запеченная |  | Молоко |  |
| Котлеты |  | Кефир |  |
| Сосиски вареные |  | Ряженка |  |
| **Жирная и сладкая пища** | |  |  |
| Чипсы |  |  |  |
| Мороженное |  |  |  |
| Шоколад молочный |  |  |  |
| Шоколад горький |  |  |  |
| Мармелад |  |  |  |

Запишите в таблицу, то что вы едите ежедневно, с указанием количества, из продуктов представленных выше.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название продукта | Количество (штук) | Потребляемая часть | итог |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Как вы считаете, то что вы едите каждый день является полезным для здоровья?**

**Задание 2.**

Ребята, внесите в таблицу данные о количестве времени и высчитайте часть суток, затраченное на каждое из предложенных занятий.

**Занесите данные в таблицу:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | время | часть |
| Спорт |  |  |
| Хобби |  |  |
| Сон |  |  |
| Работа по дому |  |  |
| Занятия |  |  |
| отдых |  |  |

На данной диаграмме приведен день успешного и здорового ученика. Подсчитайте, какую часть дня должно занимать каждое из представленный действий. Сколько часов необходимо на выполнение каждого из действий?

**занятия**

**Подумайте, сколько времени тратите вы на каждое из этих действий.**

**Стоит ли вам изменить что-то в своем расписании?**

**Задание 3.**

Создайте свой режим дня и полезное меню, с учетом полученных знаний.