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 | $$\frac{37}{120}$$ |
| 2 | Хлеб, крупы, картофель | $$\frac{37}{120}$$ |
| 3 | Мясо, рыба | $$\frac{17}{120}$$ |
| 4 | Молоко и молочные продукты | $$\frac{17}{120}$$ |
| 5 | Жирная и сладкая пища | $$\frac{12}{120}$$ |

 **Таблица содержит основные продукты по разделам**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Овощи и фрукты** | **Хлеб, крупы, картофель** |
| Яблоко | $$\frac{2}{120}$$ | Жареный картофель | $$\frac{11}{120}$$ |
| Банан | $$\frac{5}{120}$$ | Картофельное пюре | $$\frac{9}{120}$$ |
| Морковь | $$\frac{3}{120}$$ | Белый хлеб | $$\frac{3}{120}$$ |
| Свекла | $$\frac{15}{120}$$ | Черный хлеб | $$\frac{2}{120}$$ |
| Помидор | $$\frac{10}{120}$$ | Рис | $$\frac{7}{120}$$ |
| Апельсин | $$\frac{7}{120}$$ | Гречка | $$\frac{6}{120}$$ |
| Огурец | $$\frac{2}{120}$$ |  |  |
| **Мясо, рыба** | **Молоко и молочные продукты** |
| Курица жаренная | $$\frac{15}{120}$$ | Йогурт | $$\frac{7}{120}$$ |
| Рыба запеченная | $$\frac{7}{120}$$ | Молоко | $$\frac{5}{120}$$ |
| Котлеты  | $$\frac{16}{120}$$ | Кефир  | $$\frac{2}{120}$$ |
| Сосиски вареные | $$\frac{13}{120}$$ | Ряженка  | $$\frac{3}{120}$$ |
| **Жирная и сладкая пища** |  |  |
| Чипсы | $$\frac{12}{120}$$ |  |  |
| Мороженное | $$\frac{7}{120}$$ |  |  |
| Шоколад молочный | $$\frac{11}{120}$$ |  |  |
| Шоколад горький | $$\frac{6}{120}$$ |  |  |
| Мармелад  | $$\frac{5}{120}$$ |  |  |

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.