**План-конспект урока по ОБЖ в 7 классе**

**Тема урока:** Рациональное питание. Гигиена питания**.**

**Цель урока.**Познакомить учащихся с понятием «рацио­нальное питание», основными питательными веществами и их значением в рационе питания человека. Разобрать общеприня­тые правила питания, сформировать убеждение в необходимо­сти соблюдать правила рационального питания в повседневной жизни.

**Изучаемые вопросы**

1. Понятие о рациональном питании.
2. Основные питательные вещества, необходимые организ­му человека.
3. Некоторые общепринятые правила рационального питания.

**Изложение учебного материала**

1. Отметить, что рациональное питание — это разнообраз­ное питание с учетом наследственности человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей природной среды.

Подчеркнуть, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими.

Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, и не существует идеальной пищи. По­этому, вероятно, важно не только то, что мы едим, но и сколь­ко, когда и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

2. Подчеркнуть, что все необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: угле­воды, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться — значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

Дать краткую характеристику питательных веществ.

Обратить внимание учащихся, что в их возрасте, для того чтобы в достаточном количестве получать все необходимые пи­тательные вещества, необходимо питаться 4 раза в день: зав­трак, второй завтрак, обед и ужин.

3. Обратить внимание учащихся на необходимость соблюдать правила рационального питания и учитывать индивидуальные особенности.

**Контрольные вопросы**

1. Какую роль играет рациональное питание в сохранении
и укреплении здоровья человека?
2. Что входит в понятие «рациональное питание»?
3. Почему необходимо соблюдать общепринятые правила
рационального питания?

**Домашнее задание**

Выполните задание из параграфа