

Сделай копию, подпиши свою фамилию и имя, дай доступ к комментариям.

Прочитайте текст. Придумай название. Незнакомые и непонятные слова выдели в тексте и найди их значение в словаре (выписать значение в этом рабочем листе). Заполни рабочий лист и прокомментируй, на твой взгляд, правильные или неправильные утверждения.

Рациональное питание - питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует этому понятию не только из-за недостаточной материальной обеспеченности, но еще из-за отсутствия или недостатка знаний по данному вопросу. Прежде чем перейти к рекомендациям по питанию в повседневной жизни, остановимся на роли пищевых веществ в организме.

Питание является неотъемлемой частью жизни, так как поддерживает обменные процессы на относительно постоянном уровне. Роль питания в обеспечении жизнедеятельности организма общеизвестна: энергообеспечение, синтез ферментов, пластическая роль и т. д. Нарушение обмена веществ приводит к возникновению нервных и психических заболеваний, авитаминозов, заболеваний печени, крови и т. д. Неправильно организованное питание приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням и, в конечном счете, к снижению продолжительности жизни. Энергия в организме высвобождается в результате процессов окисления белков, жиров и углеводов.

Каким же продуктам следует отдавать предпочтение? Бессспорно, овощам и фруктам. Им - зеленая улица. Овощи и фрукты нужно включать в меню ежедневно, так как их ничем заменить нельзя. В овощах и фруктах много очень важных для здоровья органических кислот, витаминов, микроэлементов, фитонцидов, уничтожающих болезнетворные микроорганизмы, а также достаточно балластных веществ (клетчатки, гемицеллюлозы, пектина), являющихся регуляторами функционирования желудочно-кишечного тракта. Многие овощи и в особенности фрукты - ценные поставщики комплекса углеводов, включающего глюкозу, фруктозу и сахарозу. Такое сочетание Сахаров встречается лишь в меде, однако там они представлены в высокой концентрации. Особенность углеводов фруктов и овощей состоит в том, что они медленно расщепляются и всасываются небольшими порциями, не вызывая избыточной концентрации сахара в крови. Это обеспечивает правильное использование их организмом без превращения в жир, что особенно благоприятно для людей, склонных к полноте, и пожилых.

Часть овощей необходимо употреблять в сыром виде (или хотя бы замороженными, квашеными или консервированными), так как при тепловой обработке разрушается значительная доля содержащихся в них витаминов и ферментов, улетучиваются фитонциды. Добавляйте понемногу в пищу лук, чеснок, сельдерей, петрушку, укроп - это повысит биологическую ценность вашего рациона. Недостаток потребления свежих овощей может быть причиной развития некоторых заболеваний (например, цинги), возникающих из-за недостатка витаминов, органических кислот, микроэлементов и других веществ, содержащихся в свежих овощах, фруктах и ягодах. Витаминной полноценности питания следует уделять особое внимание. Сейчас имеется достаточно различных продуктов (в т. ч. овощей и фруктов) в любое время года и не бывает вспышек цинги, бери-бери и других заболеваний, вызываемых авитаминозами, однако возможно возникновение скрытой витаминной недостаточности (особенно весной), в связи с чем снижается сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Раздели на группы (перенеси в таблицу и подпиши)

Овощи	Фрукты
	rtrt
	
	



Заполни таблицу продуктами, которые растут в твоем регионе (копирай картинки из предыдущего задания, можешь добавлять свои)

<u>Название</u>	<u>Картина</u>
	
	
	
	

Если ты справился с заданием - немного игры. [Здесь](#)