

## доклад по обж правильное питание



Загрузок: 2867

Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★

Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет



196



100



161 комментариев



**Саша**

Благодарочка за все!

1 минуту назад



**Ангелина**

Побольше бы таких сайтов.

1 минуту назад



**Гриша**

Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!

1 минуту назад



**Марина**

Всем советую, качает быстро.

1 минуту назад



**Леша**

не поверил глазам, есть все. спасибо!

1 минуту назад



**Оксана**

Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.

1 минуту назад

Подростки быстро растут; они подвижны, активны, эмоциональны. Поэтому в подростковом возрасте нужно много энергии. Она поступает в организм с продуктами питания. Пища является своеобразным «горючим». Энергия, высвобождающаяся во время пищеварения, даёт возможность активно жить. Её измеряют в калориях (сокращённо кал) или килокалориях (сокращённо ккал, 1 ккал = 1000 кал). Количество калорий, содержащееся в продуктах, - это их калорийность. Рациональное питание очень важно для растущего организма. Ведь пища даёт организму такие вещества, благодаря которым человек растёт и развивается. Но только от правильного режима питания зависит умственная и физическая работоспособность человека, нормальное развитие организма. Под правильным режимом питания следует понимать не только количество продуктов питания, которые должен употреблять человек, но и качество приготовления пищи ... Министерство образования Российской Федерации Пензенский Государственный Университет Медицинский Институт Кафедра Терапии Зав. кафедрой д. м. н. Реферат на тему: "Правильное питание" Выполнила: студентка V курса Проверил: к. м. н., доцент Пенза 2009 План Введение 1. Культура питания 2. Время и количество еды 3. Основной принцип питания: умеренность Литература Введение Пищевое насилие может принести непоправимый физический и психологический вред. глава I. Раздельное питание 1. У раздельного питания есть история 2. Значение здорового питания 3. О полном отказе от чего-либо не может быть и речи 4. Углеводы и белки в обмене веществ 5. Главное – это равновесие 6. Раздельное питание – это принцип с большими возможностями 7. Рафинированные продукты? – Нет, спасибо ! 8. Наши важнейшие растительные продукты 9. Нераздельно: здоровье и стройность 10. Зона обмена Музыка Знакомства Найти пару Блоги Сообщества Форум Чат Игры Объявления Авто Спорт Игры Погода Люди Каталог мобильных устройств Что такое здоровье? Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека: • полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие ; • нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»; • умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде ; • отсутствие болезни ; • способность к полноценному выполнению основных социальных функций. Основы безопасности жизнедеятельности Личная гигиена человека и условия окружающей среды. Теория и практика рационального питания. Оздоровительный эффект и приемы закаливания. Сознательное отношение к здоровью. Двигательная активность, физическое самовоспитание и искоренение вредных привычек. Посмотреть текст работы "Основы безопасности жизнедеятельности" Скачать работу "Основы безопасности жизнедеятельности" можно здесь Подобные документы 1. Безопасность жизнедеятельности человека на... Основное содержание урока. Значение питания для организма человека: поддержка биологической жизни, обеспечение постоянного обмена веществ и энергии между организмом и окружающей средой. Использование организмом пищевых веществ для роста и развития, поддержания физического состояния, трудоспособности и защитных возможностей. Составляющие нормальной жизнедеятельности человека: сбалансированное количество энергии и строительного материала (белков). Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение. Место проведения: школьный класс. Время проведения: 45 мин. План: 1. Вводная часть: К питанию редко подходят с рациональных позиций. Человек издавна привык окружать получение и потребление пищи традициями и ритуалами. Это, собственно, неудивительно, если учесть, что за исключением последних десятилетий, все существование человека (как, впрочем, и остальных представителей животного мира) сводилось к добыванию еды.