**Основные принципы рационального питания**.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель прово-

дит анкетирование учащихся.

Примерные вопросы анкеты:

1. Как часто в свой рацион вы включаете молоко и молочные про-

дукты?

A. Ежедневно -3 балла

Б.1раз в 2-3 дня – 2 балла

B. 1 раз в неделю – 1 балл

2. Досаливаете ли вы пищу?

А. Да – 2 балла

Б.Нет – 1 балл

3. Какое масло вы предпочитаете?

А.Сливочное – 1 балл

Б. Растительное (оливковое, подсолнечное и т.д.) – 2 балла

В.Ем и то, и другое – 3 балла

Г.Не ем ни то, ни другое – 4 балла

4.Сколько сладостей (конфет, шоколада, пирожных и т.д.) вы съедае-

те?

А.2-3 конфеты в день – 2 балла

Б. 2-3 конфеты и пирожное в день – 0 баллов

В. 3-4 конфеты в неделю – 1 балл

Г. Ем сладкое редко – 3 балла

5.Как часто в вашем меню присутствует рыба и морепродукты?

А.1 раз в неделю – 2 балла

Б.1 раз в месяц – 1 балл

В. Реже 1 раза в месяц – 0 баллов

6. Как часто в вашем рационе присутствует натуральное мясо?

А.1 раз в день – 2 балла

Б.1-2 раза в неделю -0 баллов

В.1-2 раза в месяц – 1 балл

7. Как часто в ваше меню входят доступные овощи и фрукты?

А.Ежедневно – 2 балла

Б.1-2 раза в неделю – 0 баллов

В.1-2 раза в месяц – 1 балл

8. Как часто вы покупаете чипсы, сухарики, газированные напитки?

А. Ежедневно - 1 балл

Б. Реже 1 раза в неделю – 0 баллов

В.Реже 1 раза в месяц – 2 балла

Если вы набрали 15-18 баллов – ваше питание близко к рациональному.

Если вы набрали 10-15 баллов – ваше питание нельзя назвать здоровым.

Если вы набрали 0-10 баллов – пересмотрите свой рацион! Ваше здоровье

под угрозой!

*(Далее идѐт блок теоретической информации .Затем учащиеся отвечают на вопросы.)*

**Вопросы для беседы:**

1. Какова роль ферментов в процессе пищеварения?

2. Перечислите основные принципы рационального питания.

3. Что является ключевым условием обеспечения рационального пита-

ния?

4. Каков оптимальный приѐм пищи для подростков 15-17 лет?

5. Существует ли зависимость между питанием и заболеваемостью человека?