

*Задание по предмету «Гигиена физического воспитания и спорта» группа Ф-4 на 20.10.20 года.*

Пользуясь учебником «Гигиена физического воспитания и спорта» Вайнбаум, Коваль, Родионова самостоятельно изучить тему: «Гигиена питания» глава 7 и законспектировать в рабочую тетрадь по следующему плану:

1. Дать понятие о сбалансированном питании.
2. Назвать гигиенические требования к пище.
3. Дать краткую характеристику основных питательных веществ: белков, жиров, витаминов, микроэлементов, (понятие, значение и физиологическая роль в организме). Указать суточные нормы Б, Ж, У для человека.
4. Проблемы аппетита (анарексия, булимия), причины их возникновения.

Работу выслать в форме фотоотчёта ВК <https://vk.com/id611832600> до 23.10.