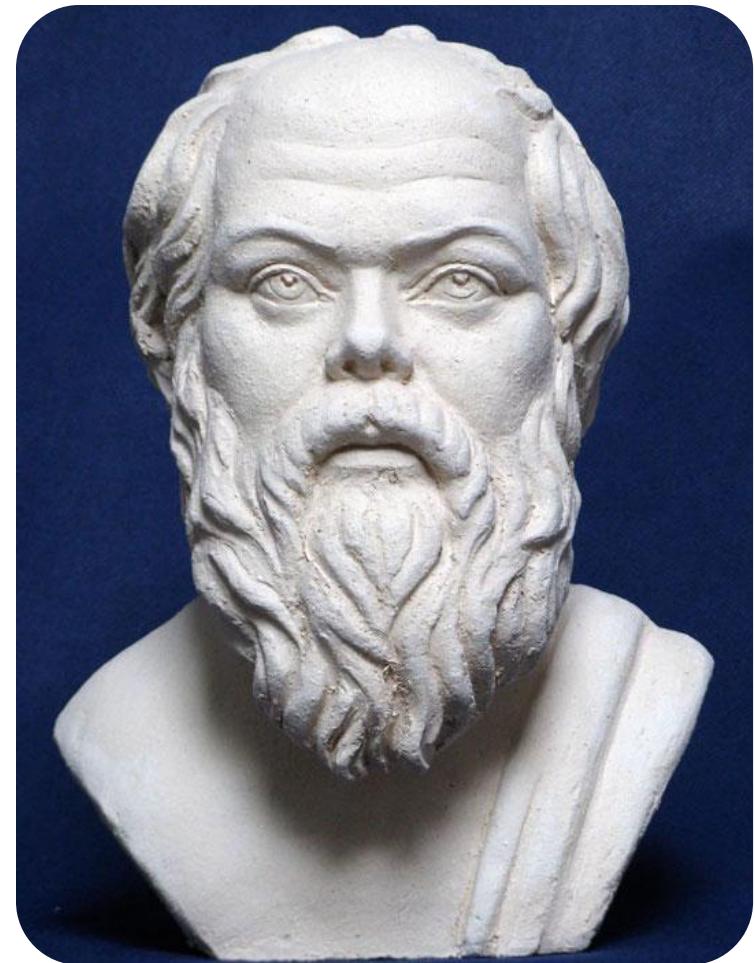


- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.
- Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.
- Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

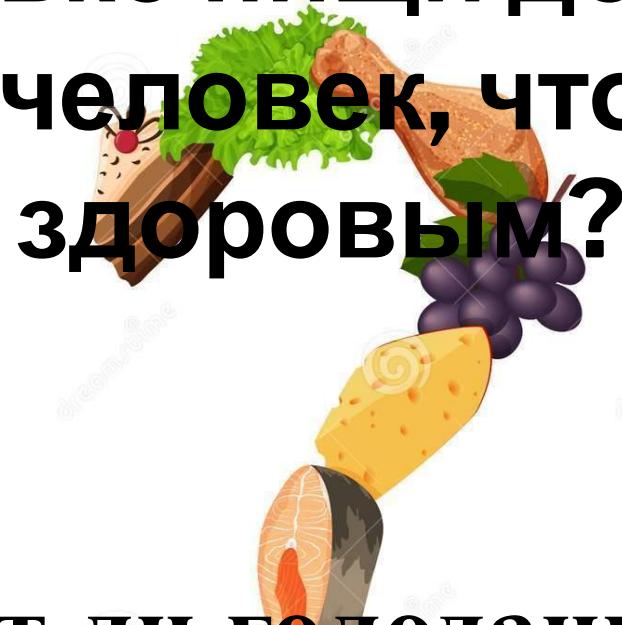
**«Мы живем не для того, чтобы  
есть, а едим для того, чтобы  
жить»**

*Древнегреческий  
философ Сократ  
(470 - 399 до н.э.)*





**Сколько пищи должен  
съедать человек, чтобы быть  
здоровым?**



**Может ли голодание или  
переедание принести вред  
человеку и почему?**



# Глава 8. Пища и здоровое питание.

Тема урока:

## «Основы рационального питания. Кулинария.»



# ОБЪЯСНИ ПОСЛОВИЦЫ

- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- Аппетит приходит во время еды. (Французская пословица).
- Умеренное употребление пищи – мать здоровья. (М. В. Ломоносов).
- Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.
- Ужин не нужен, был бы обед.
- Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.



# Питание -

процесс потребления и усвоения организмом *питательных веществ*, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.

Питание — одно из основных условий существования человека и важнейшая составляющая человеческой культуры.



**белки**



**жиры**



**углеводы**

**являются белки, жиры и углеводы.** Человеку также необходимо получать минеральные соли, воду и витамины.



# *Белки (протеины)*

---

для организма.

Они представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и мышлению.



## Белки

Растительного происхождения:

- Чечевица
- Соя
- Фасоль
- Горох
- Грибы

Животного происхождения:

- Мясо
- Рыба
- Яйца
- Молоко и молочные  
продукты

# Жиры



- это источники энергии для организма, они входят в состав клеток. Жиры регулируют проникновение в клетки воды, солей и других важнейших веществ, предохраняют кожу от высыхания, защищают организм от переохлаждения. Организму человека необходимы жиры как животного происхождения так и растительного.



## ИСТОЧНИК И ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ



САЛО



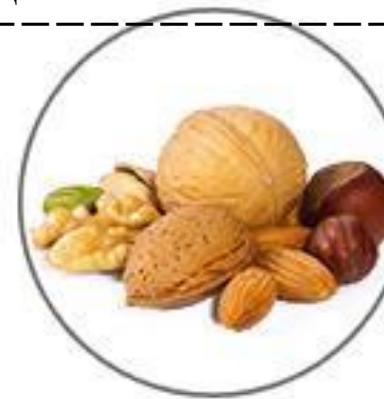
ЖИРНЫЕ СОРТА  
РЫБЫ



МОЛОЧНЫЕ

## ПРОДУКТЫ

## ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ



ОРЕХИ  
РАСТИТЕЛЬНЫЕ



МАСЛА,  
ОЛИВКИ



# Углеводы



Углеводы составляют главную часть рациона питания человека. Являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам. Поэтому и потребность в них приблизительно в четыре-пять раз больше, чем в белках и жирах. Они помогают организму лучше усваивать жиры.



# Углеводы

## Сложные

### Простые «быстрые» «медленные»

- Сахар, сгущенное молоко
- Мед, варенье
- Газированные напитки
- Сладкие фрукты и овощи
- Хлебобулочные (белый хлеб) и кондитерские изделия
- Белый рис
- Кукурузные хлопья
- Хлеб грубого помола
- Крупы (кроме манной)
- Макароны из твердых сортов пшеницы
- Кислые фрукты
- Овощи (лук , капуста, перец, помидоры)
- Бобовые
- Горький шоколад

# Витамины



- это вещества, необходимые нам для роста, жизнеспособности. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.



## Витамины

Повышают сопротивляемость организма к болезням, влияют на состояние кожи, волос, зрения.

В зависимости от того, в какой среде витамины лучше усваиваются организмом, их делят на водорастворимые (С, витамины группы В, РР) и жирорастворимые (А, D, Е, К). Они содержатся в продуктах животного и растительного происхождения.

Витамины легко разрушаются в продуктах питания при неправильном режиме их обработки, долгом хранении, под воздействием кислорода воздуха и солнечного света.

Стр.  
86

Рис.  
8.4



- **Витамин А** - способствует росту, развитию, улучшает зрение.

Им богаты овощи, яйца, сливочное масло, молоко и др.



- **Витамин В** - улучшают пищеварение, состояние кожи и зрение.

Содержится в молоке, кисломолочных продуктах, крупах, мясе и орехах.



- **Витамин С** - укрепляет защитные силы организма.

Он содержится во фруктах, ягодах, свежих овощах, зелени.



- **Витамин D** - укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию.

Чтобы получать этот витамин, нужно есть сливочное масло, молоко, яйца, рыбу, печень рыбы.



- **Витамин Е** - улучшает обмен веществ в организме.

Он содержится в растительном масле, орехах, хлебе, крупах.



- **Витамин К** – необходим для свёртываемости крови.

Содержится в оливковом масле, грецких орехах, капусте, томатах, листьях салата, молоке, рыбьем жире, яйцах и свиной печени.





# Витамины

**Если не получать витамины в нужном количестве, то это может привести к витаминной недостаточности**

**(гиповитаминоз)**





# Витамины

## Гипервитаминоз

- острое расстройство в результате интоксикации сверхвысокой дозой одного или нескольких витаминов.



# Минеральные вещества

Важным условием правильного обмена веществ в организме является наличие в пище **минеральных веществ**, например поваренной соли ( $\text{NaCl}$ ). Потребность в минеральных веществах (например, кальции, магнии, фосфоре, железе и др.) покрывается полностью, если пища состоит из разнообразных продуктов животного и растительного происхождения.

# **Минеральные вещества**

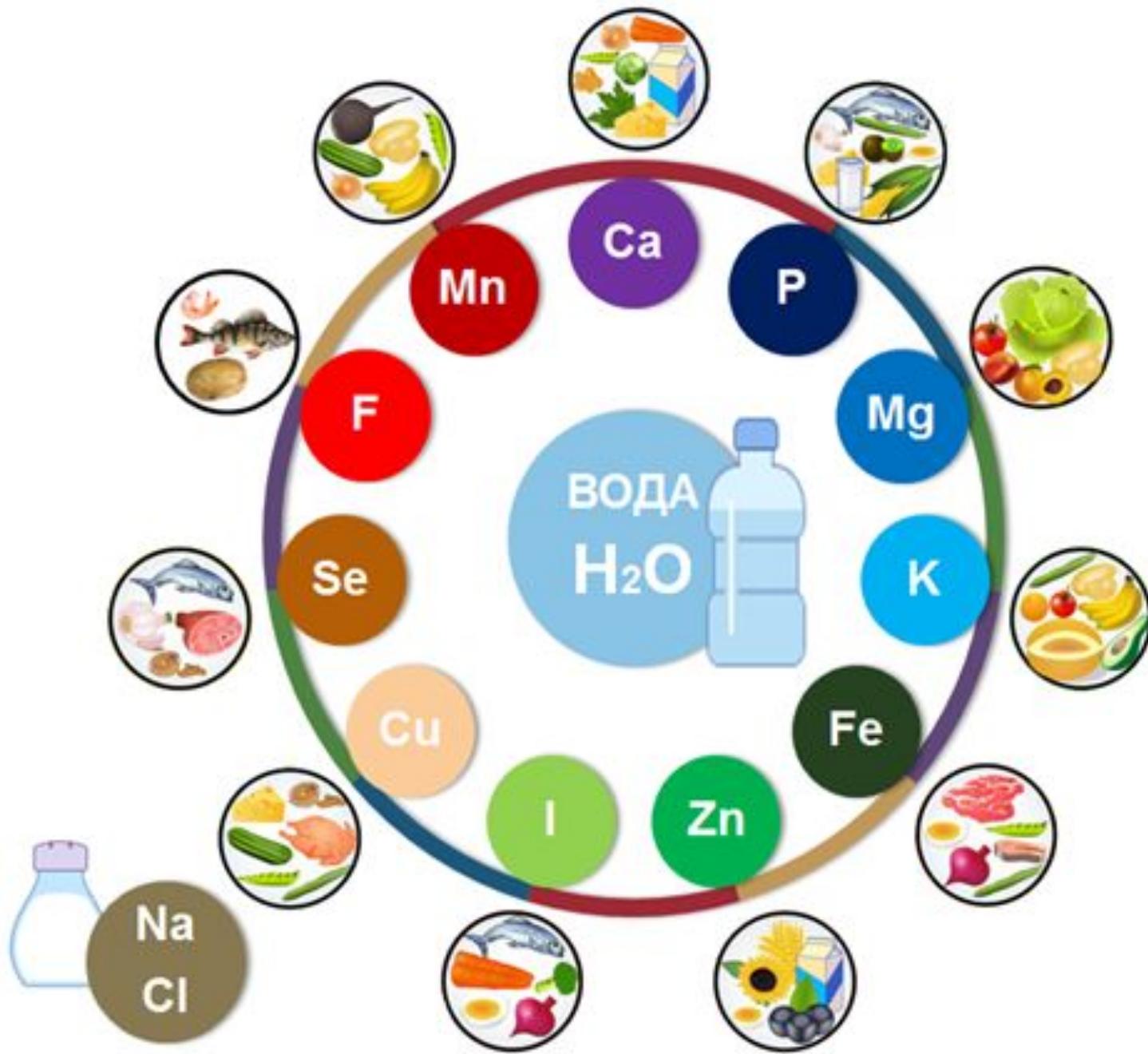


Минеральные вещества в зависимости от их содержания в продуктах или организме человека условно подразделяют на макроэлементы и микроэлементы.

К мАкроэлементам относят натрий, калий, кальций, магний, хлор, кремний, серу, железо и др.

К мИкроэлементам относятся вещества, содержание которых в продуктах ничтожно мало — это йод, цинк, медь, фтор, бром, марганец и др.

# Минеральные вещества





# Вода

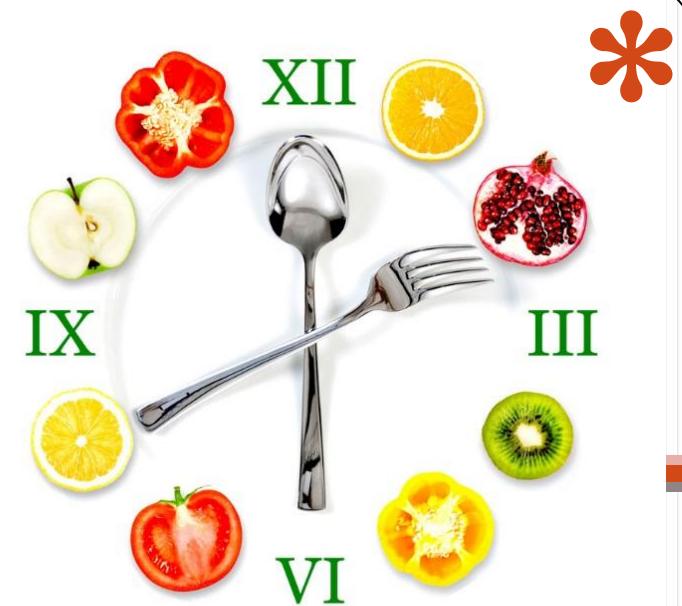
составляет в среднем 65 % массы тела человека. Воду мы потребляем в виде жидкостей, а также в составе пищи. Вода является средой для осуществления всех процессов, идущих в клетках организма.

Она нужна для переваривания пищи, выведения вредных веществ и поддержания нормальной температуры тела.

Потеря 20 % воды приводит к смерти организма.

# *Рацион и режим питания*

Питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека называют *рациональным*. В связи с этим говорят о пищевом рационе и режиме питания.

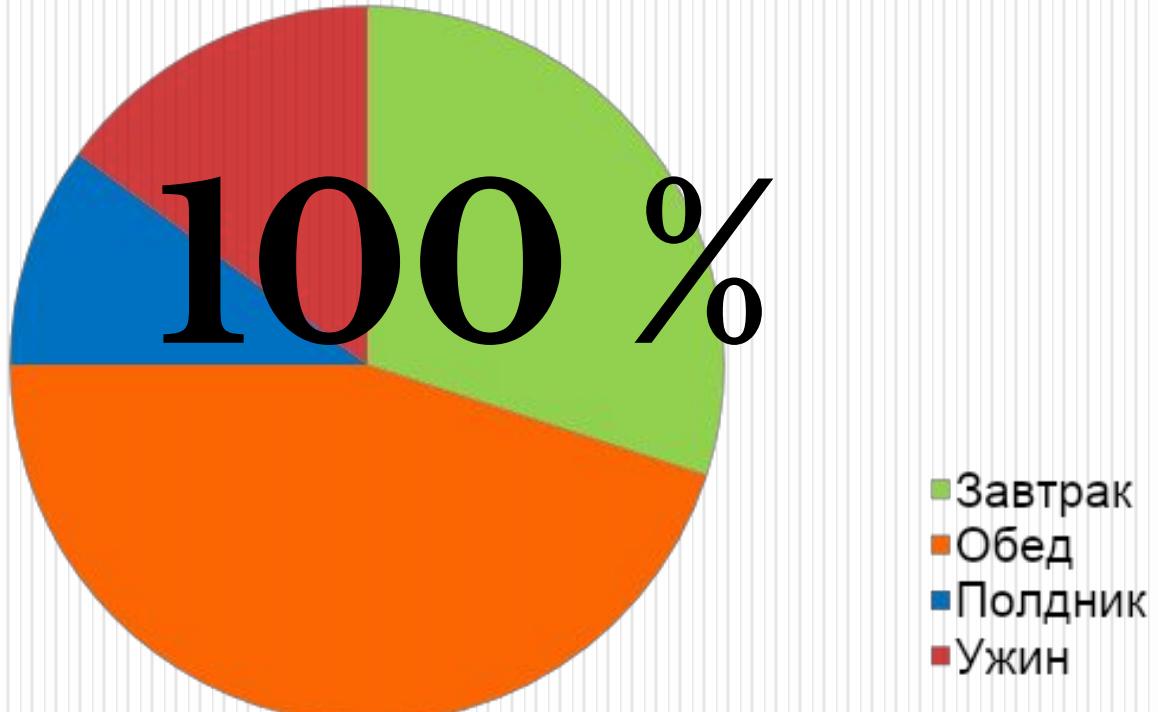


*Пищевой рацион* человека должен покрывать энергетические затраты организма и включать разнообразные продукты.

**Режим питания** – это время и число приёмов пищи.



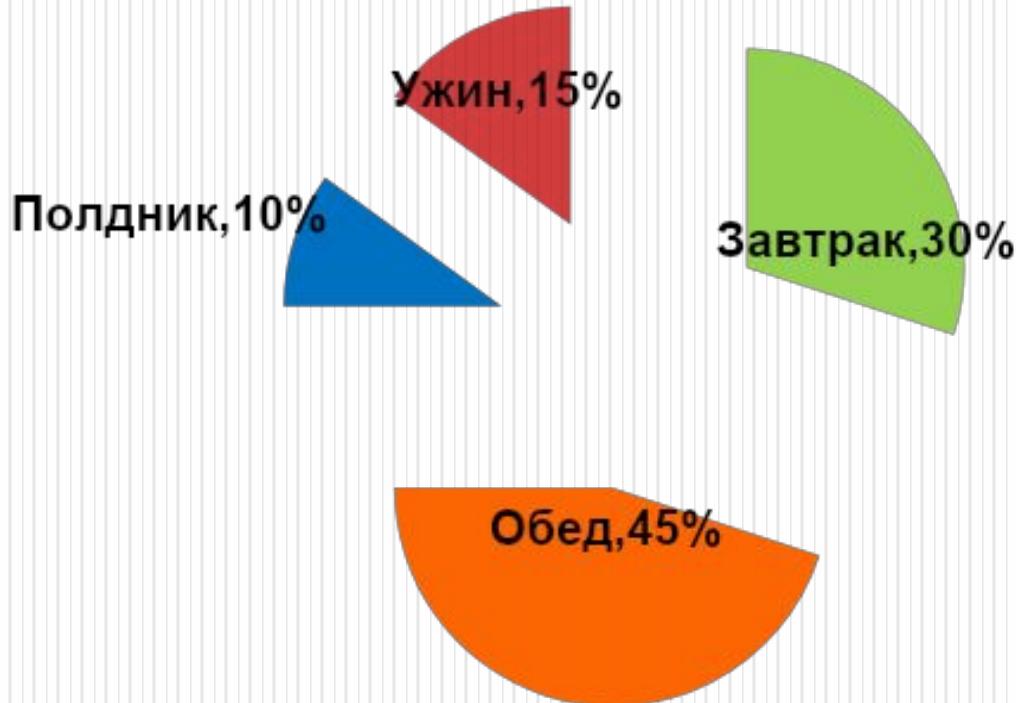
Обратим внимание, что принимать пищу необходимо в одно и то же время! Тогда организм человека успевает подготовиться – вырабатывает слюну, желудочный сок и желчь, необходимые для переваривания и усвоения пищи.



**Режим питания** – это время и число приёмов пищи.



Обратим внимание, что принимать пищу необходимо в одно и то же время! Тогда организм человека успевает подготовиться – вырабатывает слюну, желудочный сок и желчь, необходимые для переваривания и усвоения пищи.





# **Сбалансированность питания**

Важно заранее составлять перечень блюд для каждого приёма пищи, чтобы учесть соотношение дневной нормы потребления белков, жиров, углеводов , витаминов и минеральных веществ, а также жидкости.

**Б:Ж:У    1: 1 : 5**

***сбалансированность*** - равновесие питания

*Условия приёма пищи* способствуют не только хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи, но и повышению настроения, а также развитию навыков общения.

# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Сладости



свести до  
минимума

Жиры, орехи



ограниченно –  
до 50 г в день

Молоко,  
мясо, рыба



200-300 г  
в день

Зерновые,  
хлеб



400 г в день

Овощи,  
фрукты



не менее  
500 г в день

Напитки  
вода



не менее 1,5 л  
за сутки\*

\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

# Профессии и производство

Повар

Кондитер

Кулинар

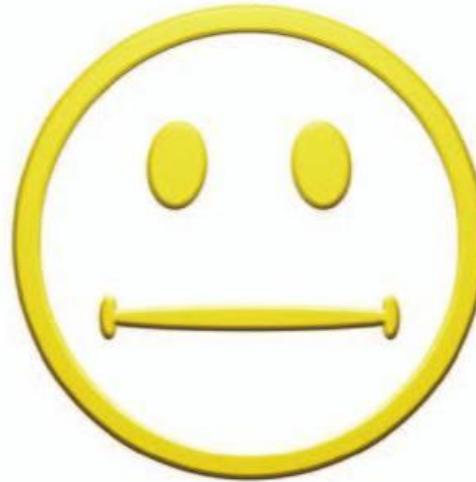


# Правила питания:

1. Принимать пищу 4 раза в день.
2. Недоедание и переедание – вредно.
3. Распределять суточную норму продуктов так: большая часть – в обед, завтрак немного больше ужина, полдник - самый лёгкий.
4. Промежутки между едой должны составлять около 4 часов.
5. Не рекомендуется, есть в промежутках (особенно сладкое) – это снижает аппетит и ухудшает пищеварение.
6. Мясные, рыбные, бобовые блюда употреблять в обед, а молочные, овощные на ужин (они легко усваиваются).
7. Есть нужно спокойно, тщательно пережёывая пищу.
8. Пища должна быть разнообразной, питательной, богатой витаминами.



# Рефлексия



Урок полезен, все понятно.  
Лишь кое-что чуть-чуть неясно.  
Еще придется потрудиться.  
Да, трудно все-таки учиться!

# Домашнее задание

- §. 8.1., определения из словаря.
- Вопросы в конце параграфа  
«Проверьте себя» и «подумайте»  
Вопрос 3 письменно

Спасибо за внимание!

Питайтесь правильно!

**Калорийность** (от калории — старой единицы измерения энергии): Энергетическая ценность пищи — количество энергии, получаемой организмом из продукта питания.



## *Рекомендуемые средние величины потребления пищевых веществ*

Возраст	Энергия ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы г/сут
		всего	в т.ч. живот- ные	всего	в т.ч. растите- льные	
11-13 лет	2700 (2450)	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)