

по учебному предмету: «

Основы безопасной  
жизнедеятельности»

на тему: «**Безопасное питание**

»



Подготовил обучающийся группы 09.02.07-203:

Гагуев Радмир Хамитович

Приняла преподаватель: Батракова Елена Вячеславовна

# Содержание :

- История пищевого рациона человека:
- а)растительная пища
- б)переход к мясной пище
- в)основной продукт питания – хлеб
- Современный благополучный рацион
- Рекомендации по правильному и безопасному потреблению пищевых продуктов

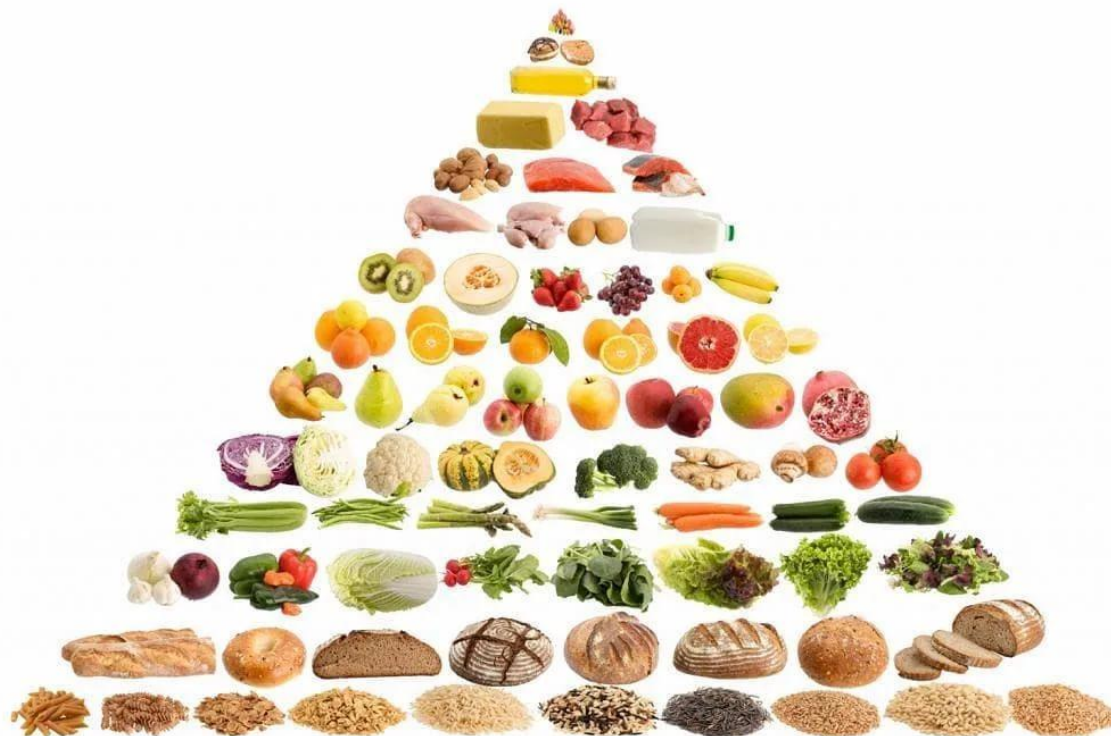
# Введение

- Пищевые продукты и продовольственное сырье, которые входят в наш рацион, были отнесены человечеством к разряду съедобных и безопасных по результатам собственного, порой оплаченного тысячами жизней, опыта. Эти продукты служат для нас источником энергии, пластического материала для построения клеток организма, целого ряда биологически активных веществ, и каждый из них содержит тысячи, а иногда и миллионы различных химических соединений.
- В основе современных представлений о здоровом питании лежит концепция оптимального питания. Она предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде минорных (непищевых) биологически активных компонентов пищи, перечень и значение которых постоянно расширяются.
- Другим аспектом безопасности питания является то, что для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческому организму необходимо соблюдать баланс поступления пищевых веществ и расхода энергии. Стремительное развитие научно-технического прогресса сделало человеческую жизнь пассивной, что привело к развитию гиподинамии, ожирению и прочим болезням цивилизационного масштаба.

# Актуальность

- Продукты питания всегда были одной из самых важных составляющих в жизни людей. Покупатели заинтересованы в том, чтобы получать только качественные и безопасные для здоровья продукты, а производители стремятся удовлетворить желания потребителя - такова реальная рыночная экономика.
- Говоря про экологические проблемы безопасности пищевых продуктов, имеется ввиду полная защищенность жизненных экологических интересов человека и его прав на здоровую и чистую окружающую среду. В свою очередь из определения маркетинга понятно, что основная задача его заключается в удовлетворении потребностей и нужд потребителя.
- Безопасность пищевых продуктов становится все более глобальной и важной проблемой. Она касается здоровья людей и оказывает огромное действие на экономику стран.
- Качество всех продуктов питания - это неотъемлемая составляющая существования и качества нашей жизни, включенная в непрерывное развитие и уделяющая большое внимание защите окружающей среды и природы и экономическим, демографическим условиям, потому что вместе с продуктами питания в человеческий организм поступает большое количество веществ, которые опасны для его здоровья.
- **Цель:**
- объяснить важность сбалансированного питания для обеспечения собственной экологической безопасности питания и состояния здоровья,
- дать представление об основах безопасного питания.
- Проблемы системы пищевой безопасности - это сложная комплексная работа, которая требует больших усилий для ее решения со стороны микробиологов, а также со стороны производителей.
- **Актуальность** данной проблемы с каждым годом растет, так как обеспечение безопасности продуктов питания - основной фактор, определяющий здоровье людей, а также сохранение генофонда.
- Под безопасностью пищевых продуктов следует понимать полное отсутствие опасности для человеческого здоровья при их употреблении, с точки зрения негативного действия и с точки зрения опасности последствий отравления.
- Другими словами безопасными считаются те продукты питания, которые не оказывают вредного действия на здоровье будущего и настоящего поколения. Поэтому, сегодня остро стоят проблемы, которые связаны с повышением ответственности за объективность и эффективность контроля качества продуктов, которые в свою очередь гарантируют их безопасность для здоровья всего человечества.

Одним из важнейших взаимоотношений организмов, является пищевое взаимодействие. Большая часть людей, в отличие от животных, осуществляет его опосредованно, т.е. через сеть магазинов. Чтобы понять, как питаться правильно, и безопасно для здоровья, обратимся к истории пи



В самом начале своего существования люди питались только растительной пищей об этом свидетельствуют: строение жевательного аппарата; более низкая температура тела, чем у хищников; наличие червеобразного отростка, участвующего в усвоении растительной пищи.

## Растения – продукты ПИТАНИЯ

-80% пищи - растительного происхождения



• Овощи, фрукты, ягоды.



Растительные масла



Крупы

При изменении климата в местах обитания человека, перед ним возникла проблема обеспечения питанием в засушливое время года. Решить эту проблему помог переход к питанию мясной пищей. Позже развитие скотоводства стало стабильным источником животной пищи.



т.к. оно более дорогое, а растительная пища более свойственна человеку. Таким образом сложился смешанный рацион питания с преобладанием растительных компонентов. Мясо – важный продукт питания человека содержит незаменимые аминокислоты; имеет высокую энергетическую ценность; оно особенно необходимо в период активного роста.





Одним из основных продуктов питания издавна был хлеб

осуществлялся лишь грубый помол в муке сохранялись волокна, необходимые для нормальной работы кишечника; в плодовых оболочках зерна, которые тоже не отделялись содержались витамины В. С развитием мукомольного производства хлеб стал иным в нем отсутствуют пищевые волокна и витамины; сегодня их до

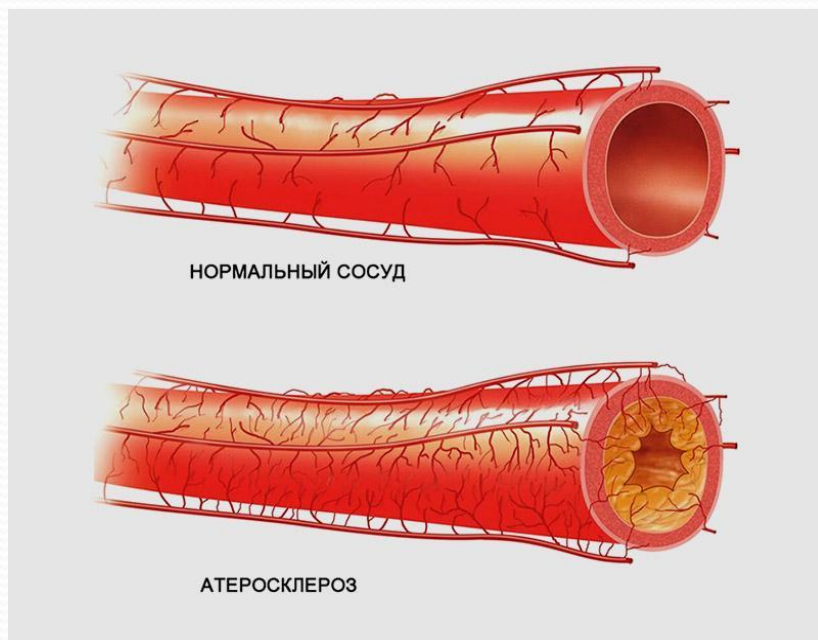


входит многое: колбаса, ветчина, мясные консервы, сливочное масло, концентрированные соки.. Такое питание несвойственно человеку: слишком высококалорийное; содержит вдвое больше животных жиров; содержит излишнее количество соли и сахара; содержит в три раза меньше пищевых волокон и микроэлементов.

## **Белки Жиры Углеводы**



Атеросклероз – результат избыточного потребления животных жиров Кроме жирной пищи факторами атеросклероза являются: - гиподинамия; курение; стрессы.



В настоящее время есть много различных систем питания Сбалансированное калорийное питание – самая простая и наглядная система питания. Её суть: в основе суточного рациона пищи лежит баланс энергозатрат человека и количества калорий поступивших в организм с пищей.

При тяжелом физическом труде человеку необходимо около 5000 кКал. в сутки. Спортсмены при напряженных тренировках тратят до 7000 кКал. в сутки. Людям умственного труда требуется около 2500 кКал. в сутки. Советы по обеспечению безопасности питания - мясо и животные жиры не должны превышать 30 – 50 грамм в день; не стоит заменять мясо колбасой и сосискам.

## СКОЛЬКО И КАКИХ ЖИРОВ НАДО ЧЕЛОВЕКУ



- Употребление пищи без жира ведёт к нарушениям деятельности центральной нервной системы, ослаблению иммунитета.
- При правильном питании примерно треть потребляемых человеком жиров должны составлять жидкие растительные — в них содержатся ненасыщенные жирные кислоты, которые обладают наибольшей биологической активностью. Организм человека синтезировать такие кислоты не может и должен получать их готовые с пищей (как витамины). По аналогии с аминокислотами полиненасыщенные жирные кислоты получили название «незаменимых».
- Есть в жирах полезные компоненты. Например, подсолнечное масло богато токоферолом (витамином E). В сливочном масле, особенно из «летнего» молока, немало оранжево-жёлтого (В-каротина (это предшественник витамина А в организме).. У неочищенного (нерафинированного) растительного масла образуется осадок, содержащий очень полезные вещества — фосфолипиды.



Одним из главных блюд должна стать каша

## ***Каша – еда наша!***



# Не забывайте о хорошей физической нагрузке



## Влияние адекватной физической нагрузки на организм человека

Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

- Физическое, психическое здоровье.
- Поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне.
- Сохранение мышечного тонуса.
- Подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата.
- Оптимальную физическую и умственную работоспособность.
- Координацию движений.
- Постоянство массы тела.
- Оптимальный уровень обмена веществ.
- Оптимальное функционирование сердечно–сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, половой и других систем.
- Устойчивость к стрессам.
- Ровное, хорошее настроение.



# Рекомендации по правильному и безопасному потреблению пищи

**продуктов** для наглядности изображают в виде "пирамиды здорового питания".

Пирамида здорового питания или пищевая пирамида, - схематическое изображение принципов здорового питания разработанных диетологами (1992-2013) и утвержденных ВОЗ. Продукты, составляющие основание пирамиды, д пищу как можно чаще, в то время как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

## Основные принципы построения пирамиды:

**Физическая активность** (обязательность ежедневной физической нагрузки).

**Умеренность** напрямую связана с энергетическими тратами человека (сужение каждой группы продуктов по направлению снизу вверх; если физическая нагрузка небольшая, то в рационе должны преобладать продукты с самой широкой нижней частью, содержащие мало жиров и углеводов; по мере увеличения активности и физической активности и физической нагрузки увеличивается количество продуктов, содержащих жиры и углеводы).

**Разнообразие** продуктового набора определяет качественную сторону питания, а именно: достаточность химического состава пищи. Шесть секторов, отражающих все группы продуктов, которые нужны для полноценного здорового питания.

**Пропорциональность** определяет сбалансированность химического состава пищи. Различная ширина секторов пищевых групп, которая показывает, какое количество продуктов нужно выбирать из каждой группы.

**Индивидуальность** учитывает особенности конкретного человека (пол, возраст, коэффициент физической активности, особенности деятельности, климатогеографическую и экологическую характеристику места проживания и деятельности).

О рекомендуемых пропорциях можно судить по ширине слоев - чем шире слой, тем больше продуктов из этой группы следует употреблять. Самый узкий слой принадлежит группе жиров. Человек может сам выбрать продукты из групп и составить свой рацион на основе предпочитаемых им продуктов, ориентируясь лишь на примерные порции. Таким образом, реализуется индивидуальный подход к подбору продуктов питания с учетом физической нагрузки.

Разнообразие продуктового набора должно обеспечить потребность организма человека не только в энергонесущих пищевых веществах (белки, жиры, углеводы), но и в минеральных элементах и витаминах.

Здоровое питание должно нравиться человеку, помогая сохранять здоровье, спортивную форму, активность и работоспособность. Здоровое питание в современных условиях жизни необходимо и потому, что оно вносит свой вклад в сокращение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета, некоторых видов рака, и ряда других соматических болезней, включая заболевания, связанные с недостатком витаминов (авитаминозы, гиповитаминозы) и минеральные вещества.

Здоровое питание должно быть безопасным. С пищей в организм человека могут поступать микроорганизмы, вызывающие болезни, вредные химические и радиоактивные вещества. Через пищевые продукты передаваться возбудители инфекционных, паразитарных и вирусных заболеваний.



# Заключение

- Нормальный обмен веществ в организме, при котором совершаются многочисленные сложные превращения белков, жиров, углеводов и других веществ, и которые приходят в организм человека с пищей, подразумевает нормальный здоровый образ жизни человека. Причем, очевидно, при нормальном обмене веществ речь идет не только о количестве потребляемой пищи, какой бы высоко или низкокалорийной она не была, но и о культуре питания.
- Ожирение или избыточное отложение жира, как результат деформированного обмена веществ, является результатом не избытка энергии из потребляемых продуктов питания, а определяется характером потребляемых продуктов, то есть их составом - содержанием в них белков, жиров и углеводов.
- В данной работе объяснялось, что входит в современный сбалансированный рацион, а также рекомендации по правильному и безопасному питанию.
- В этом случае необходимо пересмотреть не только свою диету, но и изменить отношение к еде. Обменные процессы в организме нарушаются не только вследствие количества и качества потребляемых продуктов питания, но и вследствие нарушения системы питания, к которым относятся отсутствие режима в приеме пищи, пренебрежение горячей едой, полноценным обедом и др.
- Главным аспектом безопасности питания является его сбалансированность. Недостаток пищевых волокон, витаминов или микроэлементов может сказаться на здоровье.
- В современной экологической обстановке большое внимание следует уделять качеству и чистоте употребляемых продуктов. Также необходимо соблюдать личную гигиену, сроки и условия хранения продуктов.
- Не следует увлекаться модными нынче диетами для похудения, и уж тем более, принимать лекарственные средства для похудения без консультации серьезного дипломированного специалиста.



# Список использованных источников

- 1.<http://www.bestreferat.ru/referat-176842.html>
- 2.<http://otvet.mail.ru/question/33078288>
- 3.<http://www.coolreferat.com>
- 4.Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура.- М.: Медицина, 1970
- 5.Марк Эванс Основы натуральной терапии.- М.: Росмэн, 1997
- 6.Сидоров А.К. Ивлева В.В. Целлюлит? Не проблема!.- Минск.: Современная школа, 2005

# Вопросы и анализ

- Ты правильно питаешься?
- Занимаешься ли ты спортом?
- Много ли ты употребляешь вредной пищи?
- Считаешь ли ты свое питание сбалансированным?
- Знаешь ли ты, как сделать безопасным свое питание?

В ходе моего исследования выяснилось, что

- 77% опрошенных питаются неправильно
- 60% ответили, что не занимаются спортом
- Больше половины группы употребляют очень много вредной пищи
- Около 60% считают свое питание абсолютно несбалансированным
- Более 25% ребят ответили, что не знают как сделать свое питание «безопасным».