

# Основы рационального питания



**«Человек рождается  
здоровым, все болезни  
приходят к нему с  
пищей»**



**Гиппократ**

Пища, потребляемая человеком, необходима для построения и функционирования его организма.

- Избыточное питание приводит к ожирению, спутниками которого часто оказываются "болезни цивилизации", и к уменьшению средней продолжительности жизни.
- Недостаточность питания — одна из форм нарушения питания



## Состав пищи:

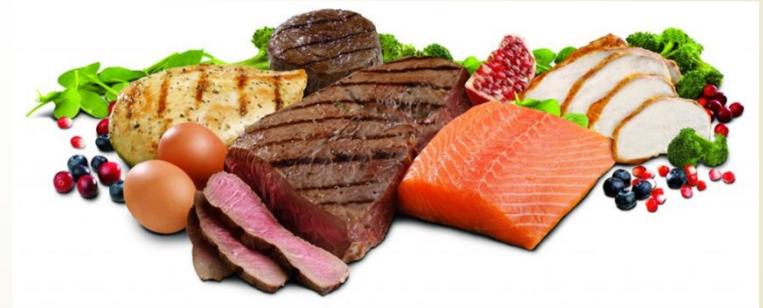
- Белки
- Углеводы
- Жиры
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода

Потребности организма в жирах, белках и углеводах зависят от его потребностей в энергии.

# Белки

Это **строительный материал** клеток и тканей организма. Они бывают растительного и животного происхождения. Содержатся:

- в яйцах;
- в молоке, молочных продуктах;
- в мясе;
- в рыбе;
- в фасоли;
- в грецких орехах.





# Жиры

- Тоже **источник энергии**, и **регулятор** проникновения в клетки воды, солей.

Животного происхождения:

- Сливочное масло;
- Сметана
- Сыр
- Сало

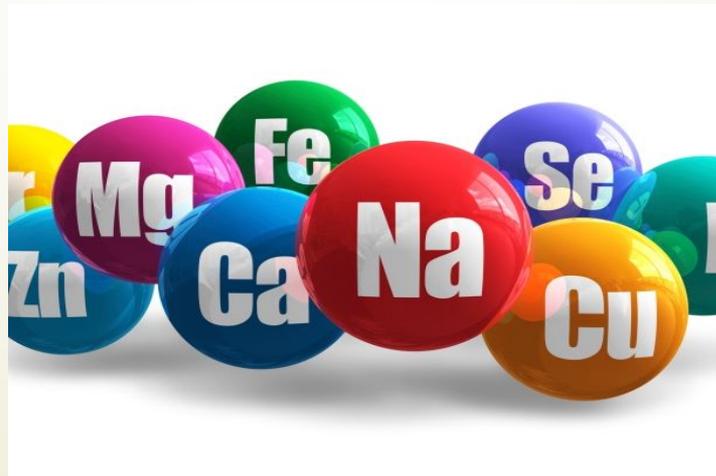
Растительного происхождения:

- Подсолнечное масло и др.;
- Орехи



# Минеральные вещества

Входят в состав всех клеток и тканей, регулируют обмен веществ в организме. В разных продуктах содержатся те или иные неорганические элементы в разных количествах. По количественному составу их можно разделить на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, цинк, иод, фтор).



# Витамины

Усиливают сопротивляемость организма болезням и повышают его тонус. Витамины поступают с пищей животного и растительного происхождения. При недостатке витаминов у человека возникает гиповитаминоз, при избытке – гипервитаминоз, а при отсутствии их потребления - авитаминоз.



# Вода

Вода необходима организму так же, как и все пищевые вещества. Усвоение этих веществ возможно только в водной среде. Вода входит в состав всех органов и тканей. Суточная норма потребления 2-2,5 литра. Индивидуальная норма – 40г на один кг веса человека.



**Рациональное питание** - питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

- Пищевой рацион
- Режим питания
- Условия приёма пищи.



# Пищевой рацион -

количество и состав пищевых продуктов, которые человек потребляет за определенный период времени (за сутки или неделю).

Пищевой рацион должен покрывать энергетические затраты организма.

Пища должна хорошо усваиваться

# Пирамида питания



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭТАЖАМ ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- *1 ступень – ЗЕРНОВЫЕ - основа здорового питания;*
- В них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку. Эта группа продуктов является источником сложных углеводов.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭТАЖАМ ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ***2 ступень – ФРУКТЫ И ОВОЩИ.***
- Овощей в суточном рационе должно быть в два раза больше, чем фруктов. Употребление овощей повышает усвояемость белков и углеводов

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭТАЖАМ ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

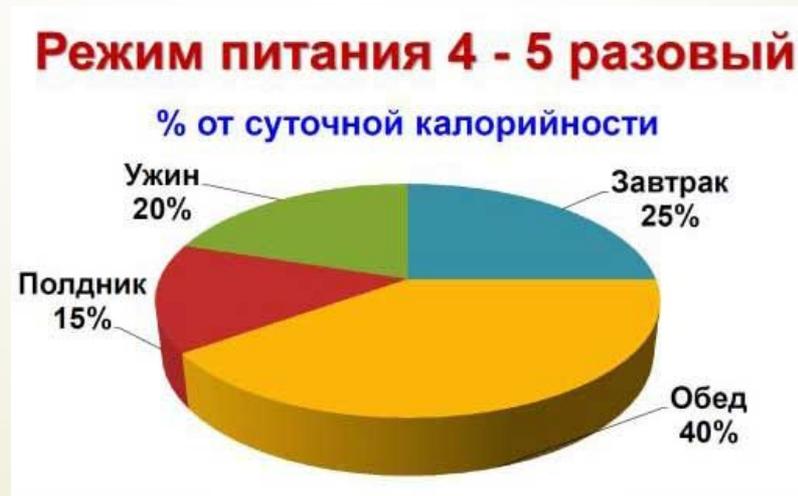
- *3 ступень – животный и растительный БЕЛОК*
- обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Для правильного питания нужно выбирать продукты с меньшим содержанием жира

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭТАЖАМ ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- *4 ступень – жиры, масла, сладости.*
- Жиры и сахар необходимы для организма, но нужно соблюдать меру. Излишнее потребление жиров грозит повышением уровня холестерина в крови и развитием множества грозных заболеваний, среди которых инфаркт и инсульт. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес.
- Приучите себя и близких употреблять эти продукты как можно реже.

# Режим питания -

- кратность приёмов пищи в течение суток, соблюдение определённых интервалов между отдельными её приёмами и распределение суточного рациона по отдельным приёмам.



□ Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения. А как небрежно мы порой относимся к питанию, принимая пищу поспешно, не прожёвывая как следует, не распределив рацион на соответствующие части в течение дня,

не обращая внимания на физиологическую ценность еды.

Последствия же этого непременно сказывается ,

пусть иногда и не сразу, а спустя какое-то время.



# Условия приёма пищи

Очень важны условия приёма пищи. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвоению пищи. Вот почему так важны обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, психологическая атмосфера.



# Домашнее задание:

заполнить таблицы в тетради

## 1 вариант

<b>Витамины</b>	<b>В каких продуктах содержатся</b>	<b>Для чего необходимы</b>
-----------------	---	--------------------------------

## 2 вариант

<b>Минеральные вещества</b>	<b>В каких продуктах содержатся</b>	<b>Для чего необходимы</b>
---------------------------------	---	--------------------------------