

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.



Углеводы

Являются главным **поставщиком энергии** для организма, помогают работать нашим мышцам. Содержатся в продуктах растительного происхождения

- Пшеничных и ржаной хлеб
- Мучные и кондитерские изделия
- Крупы
- Фрукты
- Ягоды
- Картофель
- Сахар



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

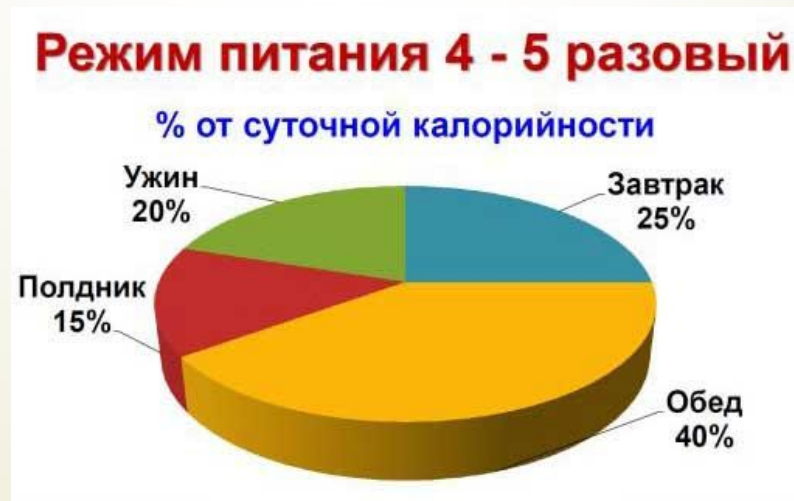
- *3 ступень – животный и растительный БЕЛОК*
- обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Для правильного питания нужно выбирать продукты с меньшим содержанием жира

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

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы
-----------------	-----------------------------------------	--------------------------------

2 вариант

Минеральные вещества	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы
---------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------