



# «Гигиена питания и воды»



- **Цель:**
- Продолжить формировать знания о здоровом питании;
- *понимание, что здоровье - это основа интересной, продуктивной жизни, а основа здоровья - это правильное питание.*

# Какую роль играет пища в жизни человека?



**пища**

**Источник  
энергии**

**Источник  
питательных  
веществ**

**Источник  
ВИТАМИНОВ**





**Продукты питания – это продукты животного и растительного происхождения, используемые как в обработанном, так и в необработанном виде при питании человека.**





# Здоровое питание

- В современном мире большое внимание уделяется проблеме правильного питания. Было выяснено, что для каждого человека существует свой индивидуальный рацион питания, который зависит от его возраста, веса, здоровья, физических нагрузок и других факторов.





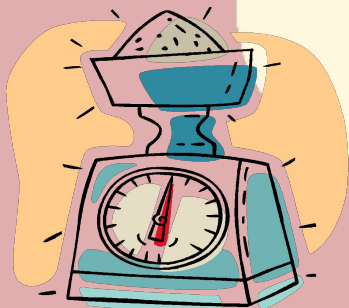
# ПРАВИЛЬНО ЛИ Я ПИТАЮСЬ?



# Принципы здорового питания

## Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



## Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



## Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



# Питание школьников и подростков

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется полное развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энерготрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

1. Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.
2. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.
3. Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.
4. На обед – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.
5. В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты.
6. На ужин – блюда из творога, овощей, яиц и питье.
7. В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!



# Правила гигиены питания

1. *Большая часть пищи должна употребляться в вареном виде.*



2. *В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты.*



*3. Употреблять пищу  
в определенные часы.*



*4. Вредно съесть за раз много пищи.*



*5. За обедом сначала важно съест салат, а затем суп.*



*6. Не следует заставлять есть через силу.*





*7. Вредно во время еды читать,  
смотреть телевизор,  
сердиться.*



*8. Важно хорошо пережевывать  
пищу и не торопиться при ее  
приеме.*





## 9. *Хранение продуктов питания без холодильника опасно.*



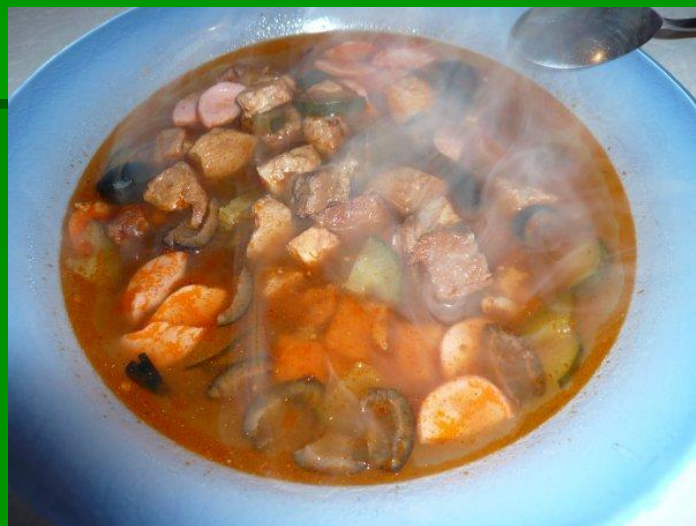
## 10. *Нельзя есть слишком острую пищу.*



**11. Последний прием пищи – 1,5-2 часа до сна.**



**12. Пища не должна быть слишком горячей.**



# Пирамида питания





# *Основные правила питания*

- 1. Регулярное питание.*
- 2. Пища должна иметь привлекательный вид, приятный запах и вкус.*
- 3. Разнообразное питание.*
- 4. Умеренность в еде.*
- 5. Есть не торопясь.*
- 6. Соблюдение правил личной гигиены.*





# Правила приёма пищи

- Пейте за 20 - 30 мин. до еды.
- Никогда не есть в возбужденном состоянии, в депрессии, в усталом состоянии.
- Вкушайте пищу один или с друзьями в чьем обществе вы можете полностью расслабиться.
- Следует тщательно пережёвывать пищу и ничем не запивать во время еды.
- Не принимайте слишком холодную и слишком горячую пищу, а также незнакомую и необычную в большом количестве.

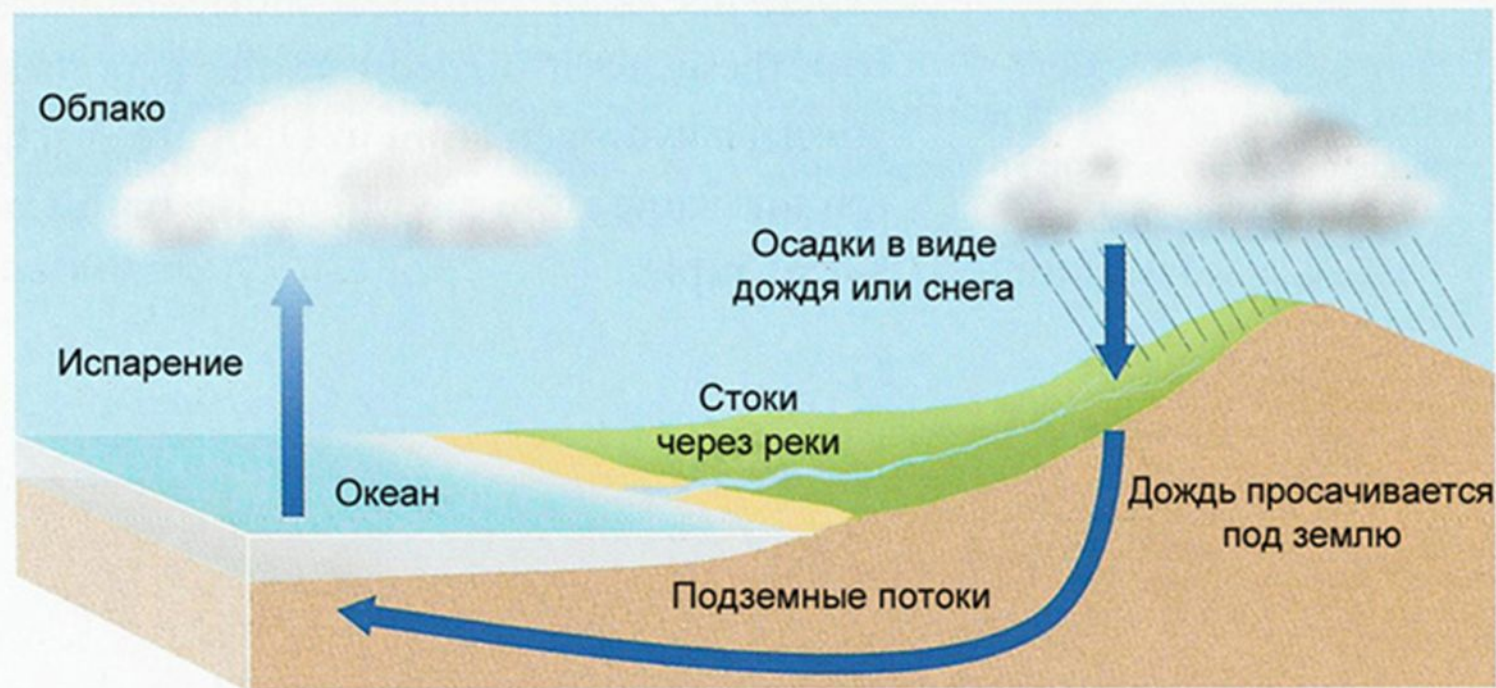


**Вода** выполняет в организме множество функций: растворяет многие химические вещества, выводит шлаки из организма, участвует в терморегуляции.

---



*В процессе круговорота вода растворяет в себе многие химические вещества и насыщается большим количеством микроорганизмов.*



**Химический состав воды и содержание в ней органических веществ определяют её свойства: степень прозрачности, цветность (окраска), запах и вкус.**

---



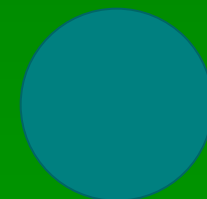


**Вода, пригодная для питья, должна быть прозрачной, бесцветной, не иметь запаха и обладать приятным, освежающим вкусом.**



Помимо химического состава и вкусовых свойств важное гигиеническое значение имеет температура воды. Её нельзя пить, если она слишком горячая или слишком холодная. Наиболее благоприятная температура воды для питья - примерно **7-12 С.**

---



**Свежая, чистая вода просто утоляет жажду, но минерализированная вода, содержащая определённые ингредиенты (хлориды, сульфаты, натрий, магний и др.), оказывает лечебно-оздоровительное действие. С её помощью лечат гастриты, заболевания печени, почек, кишечника и др.**





Наряду с химическими веществами вода может содержать и различные микроорганизмы, некоторые из них опасны для здоровья.





**Чаще всего через воду передаются инфекции- брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, дизентерия, болезнь Боткина, туляремия, водная лихорадка.**

- **Помимо микробов в воде могут находиться яйца или личинки гельминтов (паразитических червей, глистов), которые проникают во внутреннюю среду и серьёзно нарушают протекающие в организме процессы.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

***Задание : стр. 136-140,  
ответить на вопросы:***

***1. На какие группы  
подразделяются продукты  
питания? Их краткая  
характеристика.***

***2. Суточное распределение  
пищевого рациона. Какие  
продукты должны содержаться  
в рационе питания человека?***