

|| АЗБУКА ПИТАННЯ ||

**Нефтеюганское профессиональное  
училище – 5**

**Работу выполнили учащиеся группы  
№25 «Повар – кондитер»**

**Руководитель преподаватель химии  
Гордеева С.В.**

# ЦЕЛИ ПРОЕКТА:

- изучить состав пищевых продуктов, строение и свойства веществ – основных компонентов пищи;
- рассмотреть процессы, происходящие с ними в организме и при кулинарной обработке;
- влияние избытка и недостатка основных компонентов пищи на здоровье человека;
- приобщить учащихся к методологии научного познания к самостоятельному поиску и работе с информацией.

# Проект содержит четыре направления:

- ▣ БЕЛКИ
- ▣ ЖИРЫ
- ▣ УГЛЕВОДЫ
- ▣ ВИТАМИНЫ

# При подборе материала учащиеся придерживались плана:

- Химический состав.
- История открытия.
- Функции.
- Классификация.
- Свойства.
- Изменения, происходящие при кулинарной обработке.
- Последствия избытка и недостатка компонента пищи на здоровье.

# Изучение материала проекта проходило по плану:

- Сбор информации по каждому пункту плана.
- Обсуждение, анализ и выделение главного по данному вопросу.
- Написание реферата.
- Написание доклада.
- Создание слайд – презентации.

# Практически – исследовательская часть работы:

1. Анализ анкетирования учащихся по вопросам:
  - общие вопросы по тематике работы;
  - продукты, которым отдаём предпочтение;
  - отношения к сладкому;
  - знания о витаминах.
2. Анализ результатов данных о заболеваемости ЖКТ в училище и подростков детской поликлиники 8 мкр.
3. Представление полученной информации в виде сравнительных диаграмм.

**Избытки**

Жиры;  
Животные белки;  
Углеводы;  
Красители;  
Канцерогены;  
Консерванты;  
Нитриты,  
нитраты;  
Пестициды;  
Лекарства;  
Гормоны и пр.

**Недостатки**

Витамины;  
Микроэлементы;  
Минералы;  
Незаменимые  
аминокислоты;  
Незаменимые  
жирные  
кислоты;  
Растительная  
клетчатка;  
Вода



# ОРГАНИЗМУ ЧЕЛОВЕКА ЕЖЕДНЕВНО ТРЕБУЕТСЯ:

- 60 минералов
- 16 витаминов
- 8 -10 основных аминокислот
- 3 основные жирные кислоты

# Неправильное питание – причина 70% заболеваний.

- На первом месте – инфаркт
- На втором – рак
- На третьем – инсульт.

# Болезни ЖКТ



# Сахарный диабет



# Ожирение

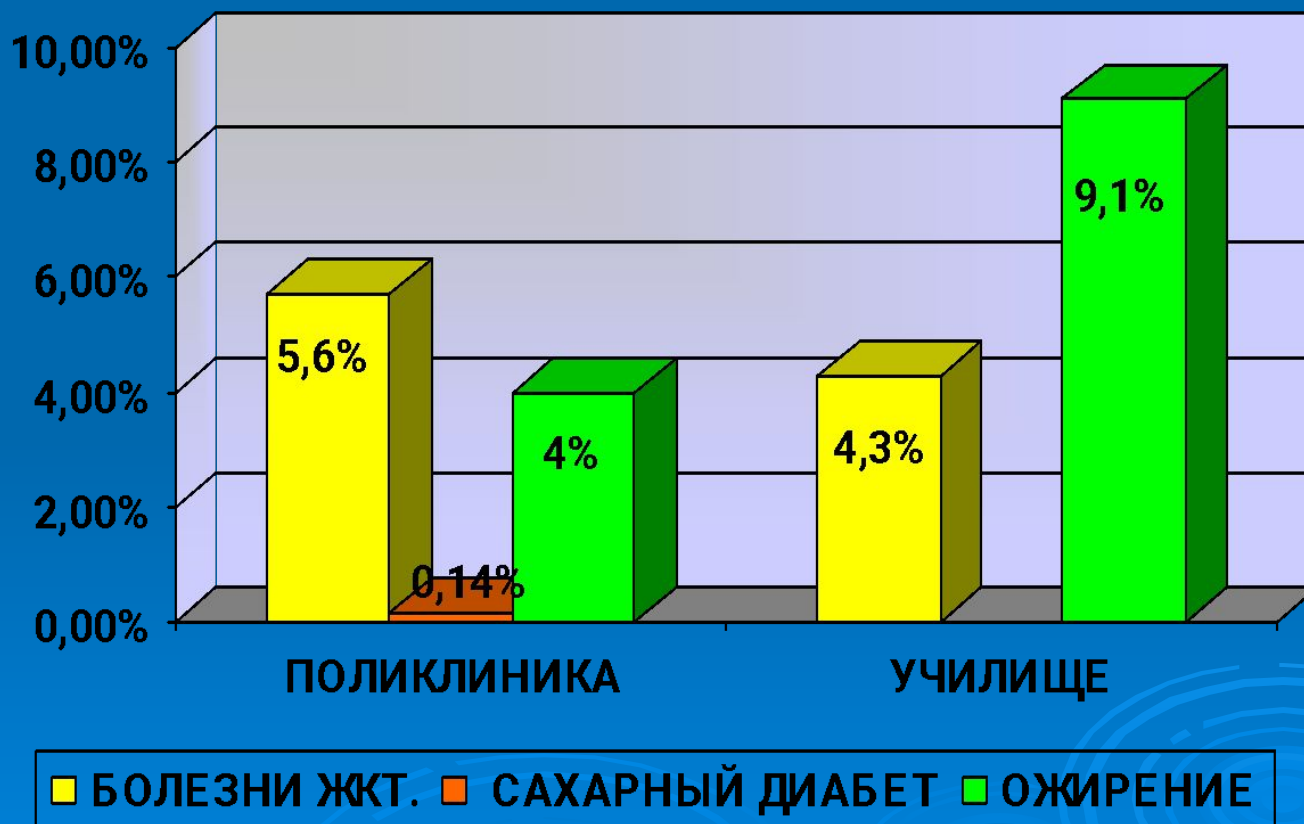


# Булимия

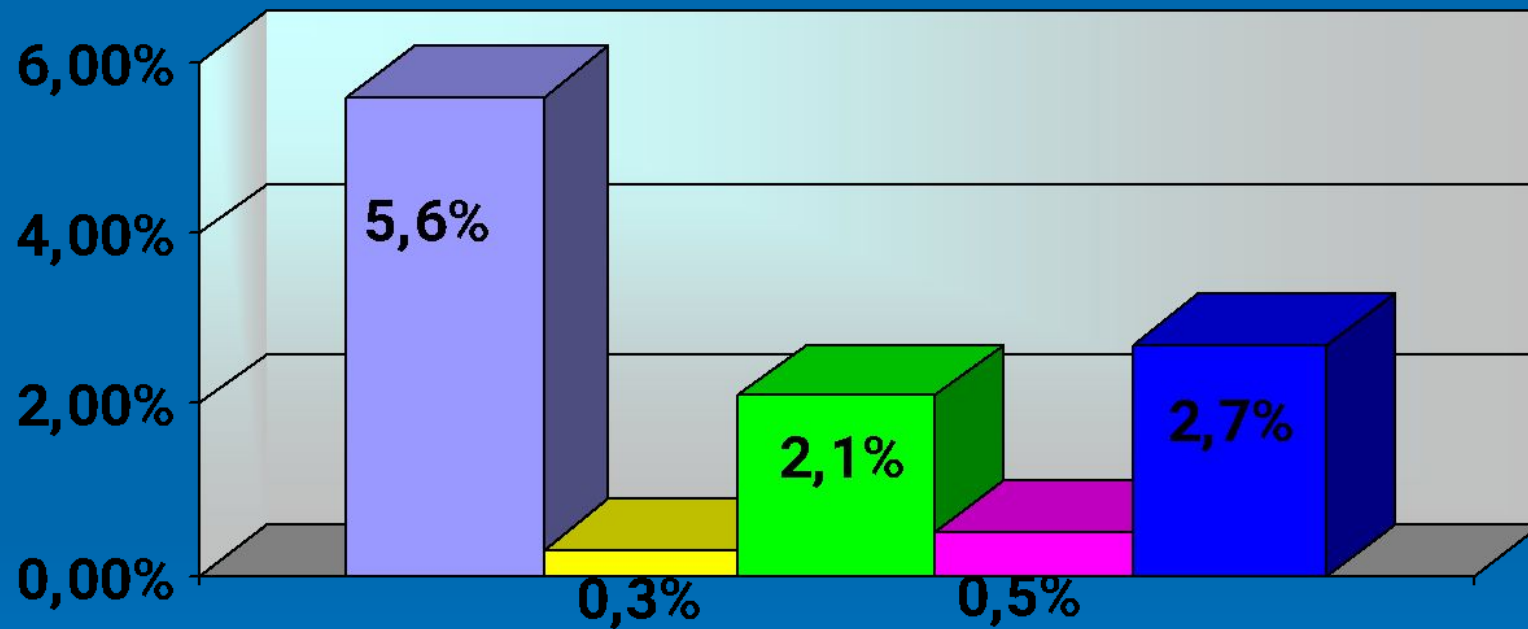
# Анорексия



# БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ.

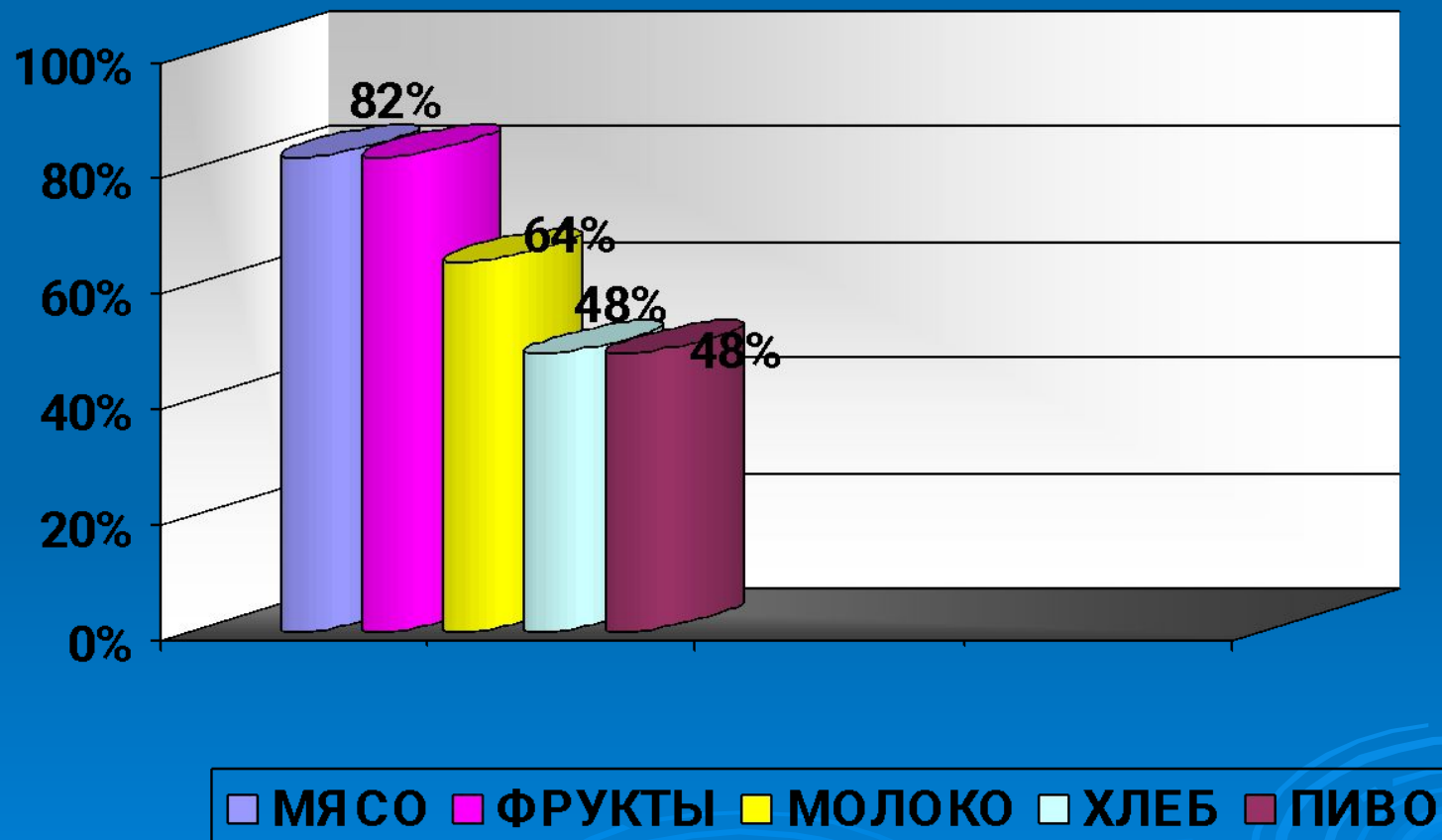


# БОЛЕЗНИ Ж.К.Т.

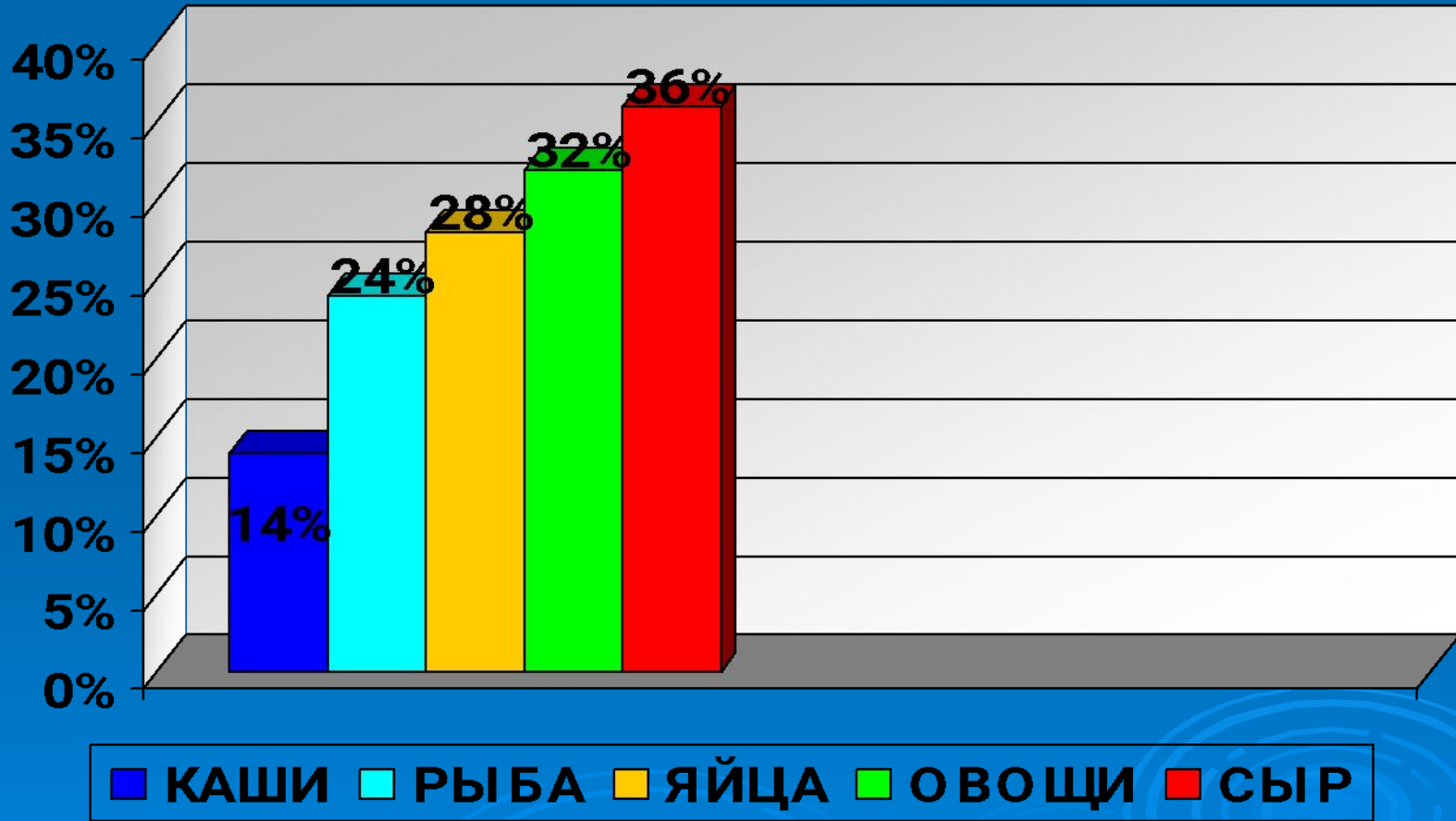


- болезни ЖКТ
- язва желудка и 12-ти пёрстной кишки
- гастрит
- функциональное растройство желудка
- болезни желчного пузыря

# Продукты, которые мы предпочитаем.



# Меньше отдаём предпочтение.



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

## Жиры и сладости

употреблять время от времени

## Молоко и молокопродукты

2-3 блюда  
ежедневно

## Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи

2-3 блюда  
ежедневно

## Овощи

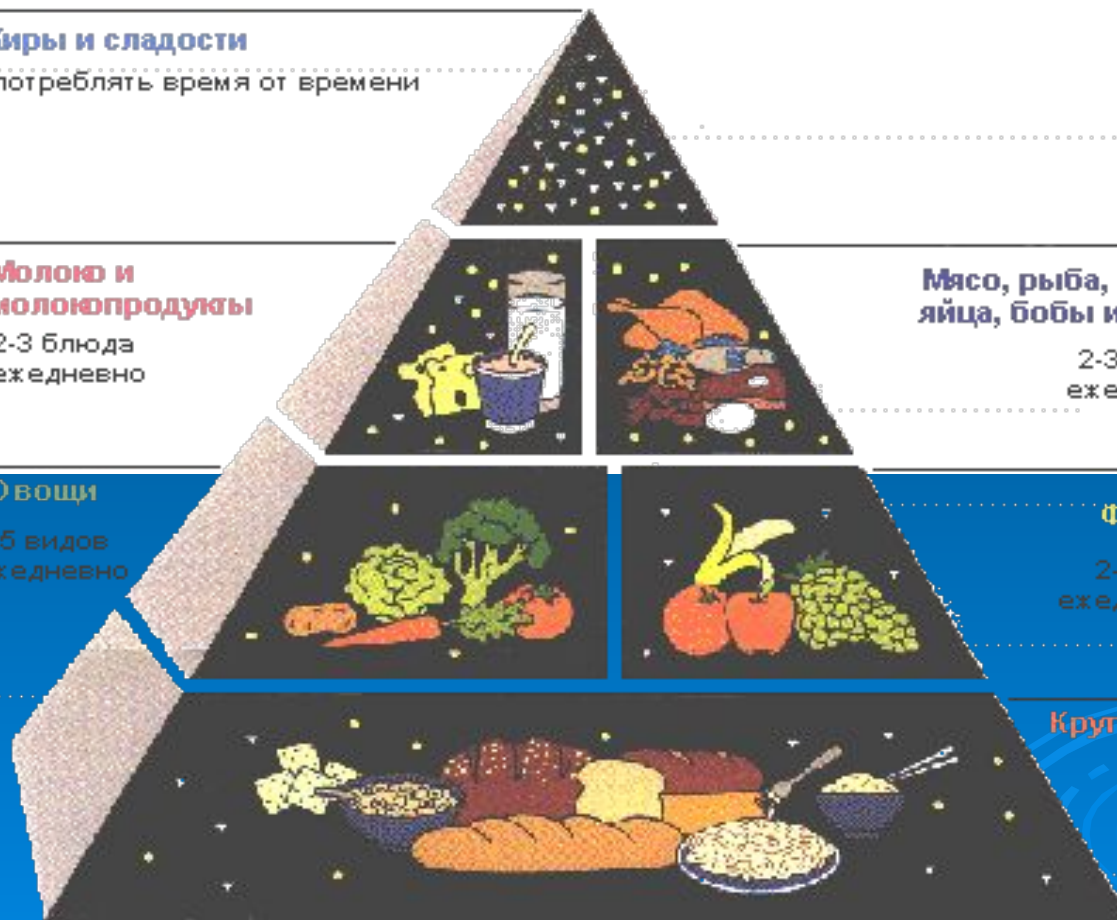
3-5 видов  
ежедневно

## Фрукты

2-4 вида  
ежедневно

## Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более  
блюд  
ежедневно





«Мы все хотим и мечтаем о каком–то чуде, мы хотим быть стройными, красивыми, здоровыми. Как достигнуть этого? Здесь есть гамма различных гипотез. Но питание, как любая наука базируется на законах, которые не дано нарушать никому: ни богатому, ни бедному, ни женщине, ни мужчине, ни молодому, ни старому. И в отличие от законов общества, нарушение законов науки о питании, объективных законов природы, карается нещадно. Это либо потеря здоровья, либо болезни, либо даже смерть. И хотим мы этого или не хотим, мы должны знать эти законы и соблюдать их».

Закон энергетического баланса,

Закон химического баланса,

Эффективное усвоение питательных веществ