

Гигиена питания

Гигиена питания

- Пища питательная и разнообразная +картинки (завтрак, обед, ужин, полдник)
- Соблюдение режима питания- 4 раза в день.
- Ужинать за 2 часа до сна
- Перед едой мыть руки с мылом
- Во время еды не читать, не разговаривать, не смотреть телевизор
- После еды нужно сполоснуть рот
- Вывод: чтобы обеспечить здоровое питание надо учитывать биологические потребности организма. Если выработать условный рефлекс на время, то появляется аппетит, пища лучше усваивается.

Нормы питания

- - учитываются средние энерготраты за неделю и разовые нагрузки.
- Белки, углеводы, жиры- взаимозаменяемы. Так, 1г. углеводов или 1 г. белков при окислении дают 17,17 кДж, а 1г. жира- 38,97 кДж.
- Значит, для того, чтобы правильно составить рацион, надо знать (Физика)
- Разные пищевые продукты содержат различное количество витаминов, неорганических и балластных веществ. Так, яблоки, мясо, печень, гранаты содержат много солей железа, творог- кальция, картофель богат солями калия.
- Пища должна восполнять затраты энергии. Это неперемное условие сохранения здоровья и работоспособности человека.

***Пища должна быть
питательной и
разнообразной!***

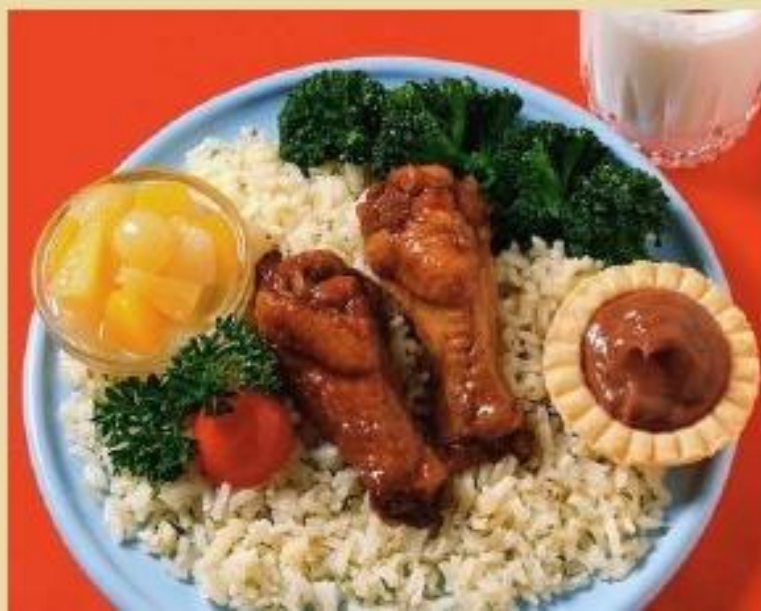


Завтрак





Обед



Полдник





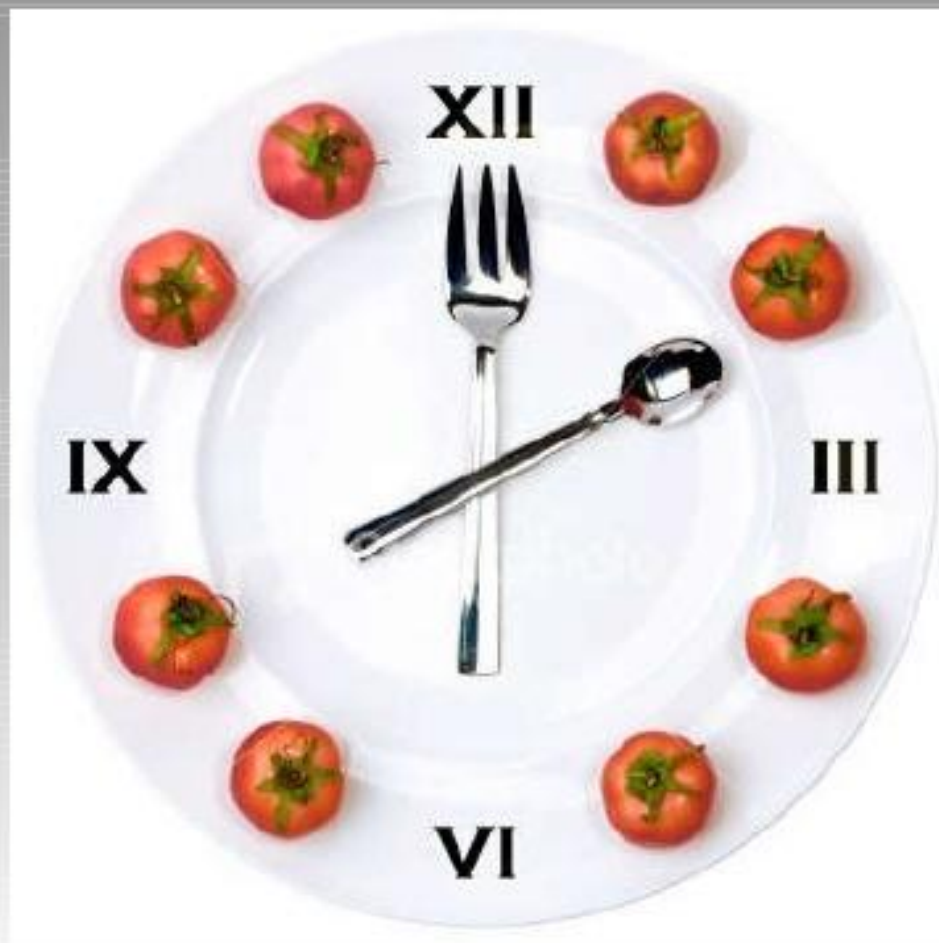
УЖИН



Белки, углеводы, жиры- взаимозаменяемы.

Так, **1г углеводов или 1г белков**
при окислении дают **17,17 кДж**,
а **1г жира- 38,97 кДж.**

Необходимо соблюдать режим питания!



Принимать пищу 4 раза в день





24

13

12

23

11



Обед

14

2

22

10

3

21

9

Завтрак

20

8



Ужин



Полдник

16

4

19

7

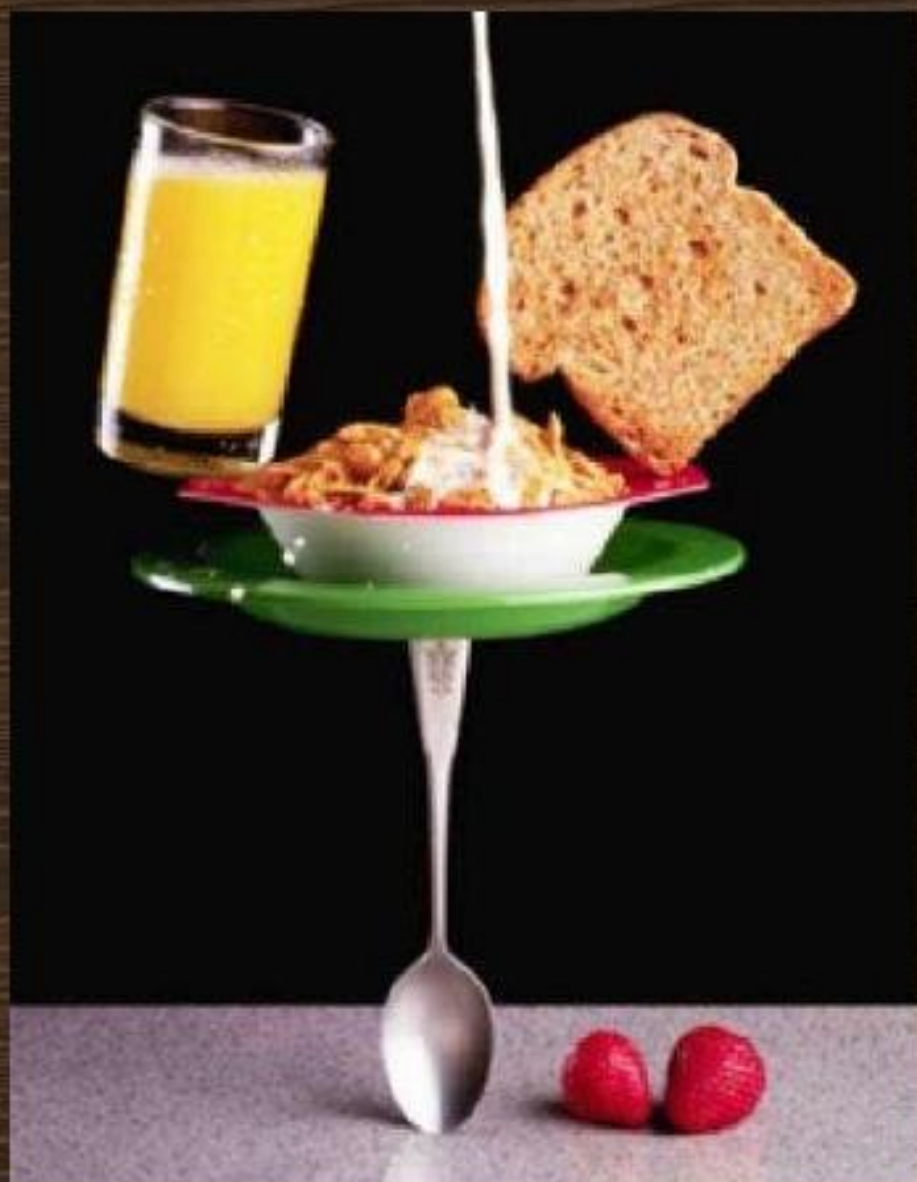
5

18

17

Запомните





Ужинать
за 2
часа до
сна



**Перед
едой
мыть
руки с
мылом!**

Во время еды:

- Не читать;
- Не разговаривать;
- Не смотреть телевизор.

После еды нужно
сполоснуть рот

doseng.org

UaIsp.ru

НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:



Бензоат натрия (Е 211)

- Натриевая соль бензойной кислоты выполняет довольно важную функцию консерванта - препятствует брожению соков, не даёт размножаться бактериям. Её добавляют в газировку и чипсы, в мясо и кетчуп. Длительное употребление Е 211 в пищу может привести к нарушениям в обмене веществ и вызвать рак.

Аспартам (Е 951)

- Этот подсластитель и усилитель вкуса заменяет сахар в продуктах для диабетиков. Аспартам добавляется в жвачки, напитки, консервы, приправы и т.д. Но уже несколько лет в Америке, где он применяется очень широко, идёт кампания по запрещению Е 951. Продукты с добавлением аспартама могут вызвать мигрень, сыпь на коже и ухудшение мозговой деятельности.

Глютамат натрия (Е 621)

- Химикат под названием глютамат натрия придаёт блюду вкус и запах мяса (его добавляют в бульонные кубики для усиления вкуса). Если превысить норму (высыпать в чашку с лапшой несколько пакетиков) - можно отравиться. В Америке, в год случаются сотни тысяч подобных отравлений.

Вывод:

Чтобы обеспечить здоровое питание надо учитывать биологические потребности организма.

Если выработать условный рефлекс на время, то появляется аппетит, пища лучше усваивается.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ