Рациональное питание

Расчет меню

Цель:

- Изучить основные принципы рационального питания, научить подбирать продукты для составления меню завтрака с учетом калорийности продуктов; воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Повторение

- 1. Дать характеристику предприятиям общественного питания.
- 2. Санитарно-гигиенические требования к работникам ПОП.
- 3. Реклама. Функции, типы, роль рекламы

Рациональное питание:

- Название происходит от латинского "Rationalis" - умный. Это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое есть разнообразным и сбалансированным по всем компонентам.

Первый принцип рационального питания:

- **энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. *В связи с избыточным* потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С увеличением возраста происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических дегенеративных заболеваний.**

Второй принцип рационального питания

- - соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около 70 ингредиентов

- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания. Под режимом питания подразумевается регулярность, кратность и чередование приемов пищи.

Белки

- Белки – это органические вещества животного и растительного происхождения. Они обеспечивают поддержку клеток человеческого организма. Их основным элементов являются многочисленные аминокислоты.

Поступление белков в организм обеспечивают два вида продуктов

- **1. Животное мясо – говядина, потроха и свиные продукты, рыба, моллюски, яйца, молочные продукты и сыр.**
- **2. Растительного происхождения – содержатся в сое, морских водорослях, миндале, фундуке, злаковых и бобовых.**

Ежедневное определённое количество белков необходимо для

- образования «каркаса» клетки;
- - создания некоторых гормонов, например, тироксина и адреналина;
- - поддержания системы мышц;
- - вырабатывания желчной кислоты и дыхательных ферментов.

Жиры

- **Жиры или липиды – представляют собой сложные молекулы, их обычно называют жирными телами. Их подразделяют в соответствии с происхождением: липиды животного происхождения и липиды растительного происхождения.**

Углеводы

Углеводы состоят из углерода, водорода и кислорода и являются основным источником энергии для организма. Углеводы содержатся в клеточках растительных и животных организмов. За счёт углеводов обеспечивается 60% всех энергетических затрат.

Минеральные вещества

- принимают участие во всех процессах внутри организма. Участвуют в построении клеточек и тканей. Минеральные соли – необходимые вещества для жизни человека. Их можно назвать «активистами», потому что они участвуют создании скелета и зубов, так же в электрохимических процессах нервной системы и мышечной ткани.

Витамины

Жирорастворимые витамины обладают общими свойствами:

- устойчивы к нагреванию и не разрушаются в процессе приготовления пищи;
- накапливаются в организме, особенно в печени, поэтому недостаток их в организме виден только в прошествии длительного периода времени;
- если употреблять их в избыточном количестве, особенно A и D, могут быть токсичными.

Вода

- Жидкость составляет от 45 до 65% веса здорового взрослого человека. Все физиологические жидкости – лимфа, кровь, слюна, сок поджелудочной железы, желудочный сок, желчь и другие являются водными растворами. Метаболизм, биохимические и обменные процессы проходят в водной среде. Новорожденный ребёнок на 90% от массы тела состоит из воды, у взрослого 70 – 80%. Опасной цифрой считается 55% - в организме умирающего человека содержание воды именно такое.

Клетчатка

- Клетчатка – вещество растительного происхождения. Пищевая клетчатка найдена в углеводах с низким и очень низким содержанием сахара.

Целесообразно принимать пищу 3 - 4 раза в день, в определенные часы

- При трехразовом питании:
- завтрак - 30%,
- обед - примерно 50%,
- ужин (не позднее чем за 1,5 - 2
- часа до сна) - 20%

Профессии

- ВРАЧ ДИЕТОЛОГ
- ДИЕТИЧЕСКАЯ МЕДСЕСТРА

- Врач диетолог, диетическая медицинская сестра - **специалисты в области лечебного и профилактического питания.**
- **Составляют рационы лечебного питания:**
- **Строго расчитывают объем суточного рациона или отдельных разовых порций, определяют методы кулинарной обработки продуктов, состав пищи , ее консистенцию и т.д. Поэтому они должны хорошо знать состав основных пищевых продуктов, их воздействие на здоровый и больной организм, биологичекую ценность составляющих компонентов и изменение ее под влиянием сочетания продуктов или особенностей их технологической обработки и т.п.**

- *В еде не будь до всякой пищи падок.*
- *Знай точно время, место и порядок.*
- *Питайся, если голод ощутил –*
- *Еда нужна для поддержанья сил.*
- *Зубами пищу измельчай всегда,*
- *Полезней будет, впрок пойдет еда.*
- *В компании приятной честь по чести*
- *Есть следует в уютном чистом месте.*
- *Тому на пользу мой совет пойдет,*
- *Кто ест и пьет достойно, в свой черед.*