



# *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 элементом 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;**
- - выработки 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 А 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 ребенок 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.***



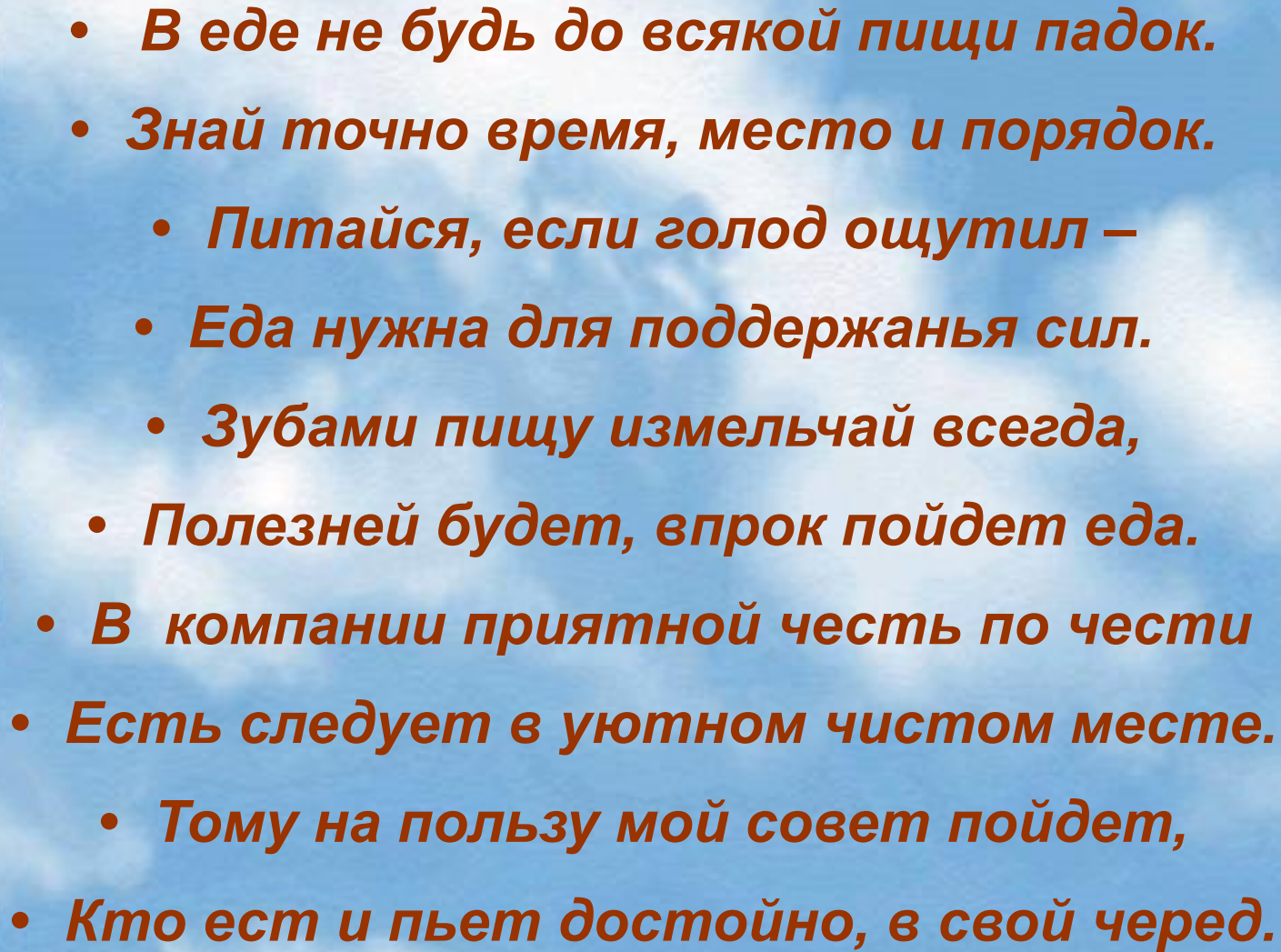
**Целесообразно принимать  
пищу 3 - 4 раза в день, в  
определенные часы**

- **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 рассчитывают 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, биологическую 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 падох.*
  - *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.*