

Тема мультимедийной презентации: « **Разговор о правильном питании** »



Работу выполнила
Учитель: Мальцева Т.В.
МБОУ лицей
станции Каневская
Краснодарского края

**Россия, Краснодарский край,
Каневской район, станица Каневская 2013 год**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- активация деятельности школы по пропаганде здорового и полноценного питания:
- Формирование у учащихся здорового образа жизни
- развитие культуры питания

С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось.

В 2008 году более 1,4 миллиарда взрослых людей в возрасте 20-ти лет и старше страдали от избыточного веса. В 2010 году более 40 миллионов детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес.

-
- Основная причина ожирения и избыточной массы тела – энергетическая несбалансированность между калориями, поступающими в организм и калориями затрачиваемыми.

- По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% - наследственность, еще 15% - условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения.



- Поэтому очевидно, почему люди, следящие за своим здоровьем и внешним видом, стараются питаться натуральными продуктами, богатыми растительным белком, углеводами и другими микроэлементами.



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН – ОСНОВА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



- Сегодня уже увеличился спрос на зерновые, бобовые культуры, обладающие высокой пищевой ценностью. Диетологами всего мира составляются списки функциональных продуктов. Зерновые и бобовые культуры играют в этих списках главную роль.





ОДИН ИЗ ТАКИХ ПРОДУКТОВ – НАТУРАЛЬНЫЕ КРУПЫ.

- Каша испокон веков занимала на Руси важнейшее место, являясь одним из основных блюд. Отсюда и русская пословица «Каша - мать наша». Исстари на Руси выращивали злаковые культуры, совершенно оправданно считая их очень питательными и полезными для здоровья. Исследования, проведенные позже, лишь доказали мудрость наших предков.



БЕЛКИ

- Важнейшим компонентом здорового и правильного питания являются белки. Белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей
- Ежедневная норма белков:
- Потребность человека такова, чтобы поддерживать азотистый баланс в равновесии. Если работа человека не связана с физическим трудом, то организм нуждается в получении с пищей 1-1,2 г белка на 1 кг веса. Так человеку массой 70-75 кг необходимо 70-90 г белка в сутки.



ПОСЛЕДСТВИЯ НЕХВАТКИ БЕЛКОВ:

- Недостаток белков в питании вызывает у детей замедление роста и развития, а у взрослых - глубокие изменения в печени, нарушение деятельности желез внутренней секреции, изменение гормонального фона, ухудшение усвоения питательных веществ, проблемы с сердечной мышцей, ухудшение памяти и работоспособности



ЖИРЫ.

- Пищевые жиры – кладовая энергии. Содержащиеся в них жирные кислоты утилизируются при формировании клеточных мембран, регулирующих все стороны жизнедеятельности организма. Часть этих кислот незаменима, т.е. не могут образовываться в организме.



- Ежедневная норма жиров:
- Разумная суточная норма потребления жиров для человека средних лет близка к 100 г, а растительных масел – к 20-30 г.
- Последствия нехватки жиров:
- Авитаминоз, сухость кожи, ломкость волос, экзема, псориаз, облысение и незаживление ран.



КРАХМАЛ

- Крахмал ценен благодаря своей легкой усвояемости и высокой энергетической ценности. Это пищевой продукт "первой очереди", нужный и мозгу, и мускулам.



ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА КРАХМАЛА:
СУТОЧНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ УГЛЕВОДОВ ДЛЯ
ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО 190—445Г
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, ПОЛА И ХАРАКТЕРА ТРУДА.



ПОСЛЕДСТВИЯ НЕХВАТКИ КРАХМАЛЛОВ:
АВИТАМИНОЗ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.



КЛЕТЧАТКА.

- Клетчатка (пищевые волокна) очищает желудочно-кишечный тракт и усиливает его деятельность, что в результате оказывает благотворное воздействие на пищеварение. Клетчатка является неотъемлемой частью здорового



- Ежедневная норма клетчатки: 25 – 30 г.
- Последствия нехватки клетчатки
- Нехватка грубой клетчатки способствует хроническим запорам, при которых вредные вещества не выводятся из организма, а продолжают скапливаться в кишечнике и длительное время неблагоприятно влияют на его слизистую оболочку.



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ.

- Состав минеральных солей в клетках поддерживается с огромной точностью, даже небольшие отклонения здесь представляют угрозу для жизни. Причем соотношение между различными элементами в точности повторяет содержание их в морской воде (кроме магния).



ВИТАМИНЫ.

- Витамины необходимы человеку не из-за своей энергетической ценности, а из-за способности регулировать течение химических реакций в организме. Они помогают высвободить энергию, содержащуюся в продуктах питания, потребляемых нами. Без витаминов мы могли бы умереть от голода.



-
- ▣ И напоследок - не ешьте насильно, через силу. Организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.**

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

http://www.uvelka.ru/Club/Zdorovoe_pitanie.html

<http://www.tiensmed.ru/articles/correctfeed.html>

<http://vk.com/dietplan>

<http://naturmedik.ru/diety/pravilnoe-pitanie.html>