

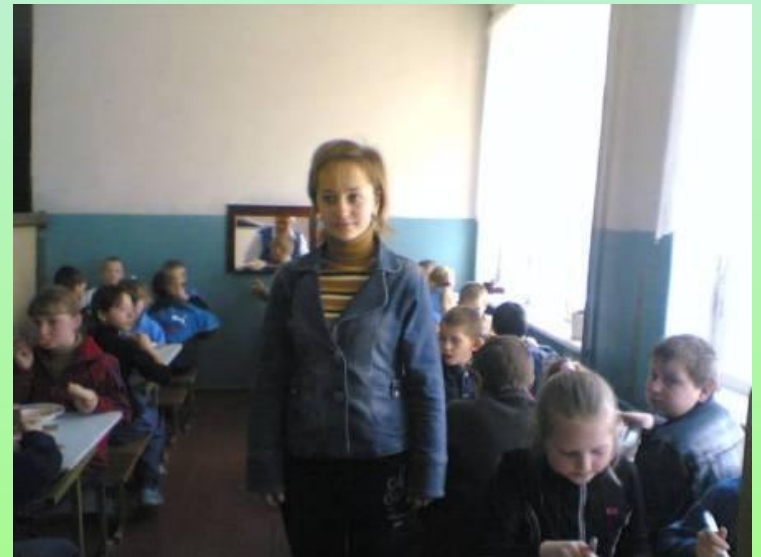


ТЕМА УРОКА:

*Питание – фактор,
влияющий
на здоровье человека*

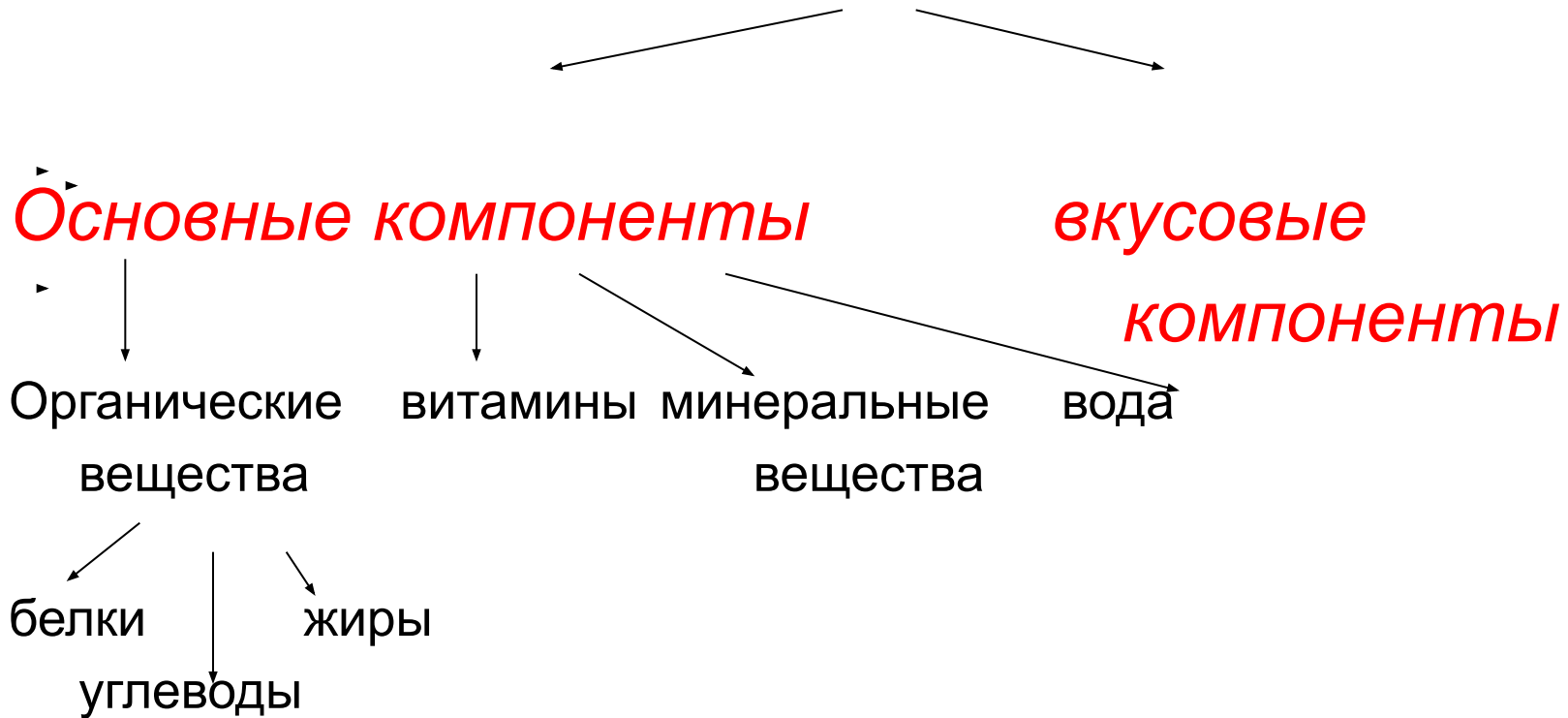
Питание

Питание – сложный процесс, включающий поступление, переработку и усвоение в организме питательных веществ для восстановления его энергетических функций.



Питательные вещества -

вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма

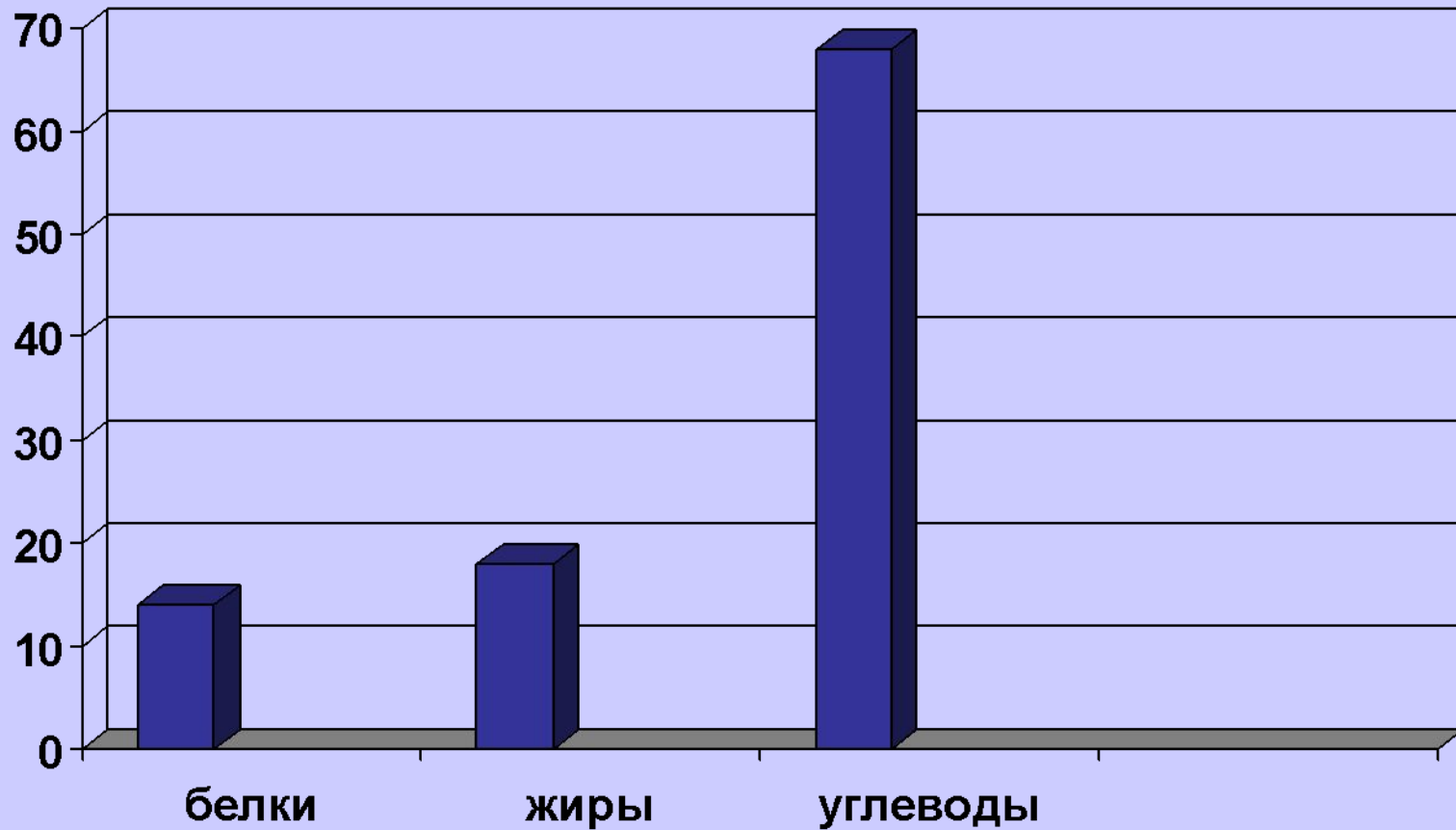


известно, что в теле взрослого
человека, массой около 70 кг,
содержится примерно:



- 40 кг воды,
- 15 кг белка,
- 7 кг жира,
- 3 кг минеральных солей,
- 0,7 кг углеводов.

**Установлено, что в суточном
рационе в среднем должны
составлять:**



Известно, что в среднем за 70 лет жизни человек



- съедает 2,5 т белка,
- 2,3 т жира,
- свыше 10 т углеводов,
- выпивает 50 т воды
- почти 300 кг поваренной соли.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения)

до 60 лет доживает

тучных людей 60% и 90% худых людей

до 70 лет 30% и 50%

до 80 лет 10% и 30%

Рациональное питание-

питание, при котором человек удовлетворяет потребности своего организма в энергии и жизненно важных веществах, согласно конкретным условиям его жизни и деятельности



Энергетические затраты людей разных профессий

Группы профессий	Средние затраты энергии в сутки (в кДж)
<i>Работники интеллектуального труда (учёные, педагоги и др.)</i>	<i>до 12600</i>
<i>Работники, выполняющие работу средней интенсивности (водители, токари, фрезеровщики и др.)</i>	<i>от 12600 до 14700</i>
<i>Работники тяжёлого механизированного труда (шахтёры, кузнецы, сельскохозяйственные рабочие)</i>	<i>от 14700 до 16800</i>
<i>Работники тяжёлого физического труда (грузчики, землекопы, лесорубы)</i>	<i>от 18900 и выше</i>

Примерные нормы суточной потребности в питательных веществах.

Питательные вещества	Количество питательных веществ для каждой группы			
	Люди профессий, не связанных с физическим трудом	Люди профессий, связанных с физическим трудом		
		механизированным	Механизированным или частично механизированным	Тяжёлым немеханизированным
Белки (в г) В том числе животного происхождения	109 67	122 72	146 82	163 94
Жиры (в г) В том числе животного происхождения	106 91	116 95	134 108	153 121
Углеводы (в г)	433	491	558	631
Общая энергетическая ценность пищевого рациона (в кДж)	13474	15086	17270	19942

Соблюдение режима питания – это залог здоровья

4 разовое
питание :

- Завтрак -25%
- Обед -50%
- Полдник -15%
- Ужин -10%



Правила рационального питания

- Умеренность
- Сбалансированность
- Регулярное питание
- Последний прием пищи за 2 часа до сна
- Принимать пищу неторопливо
- Соблюдать правила личной гигиены