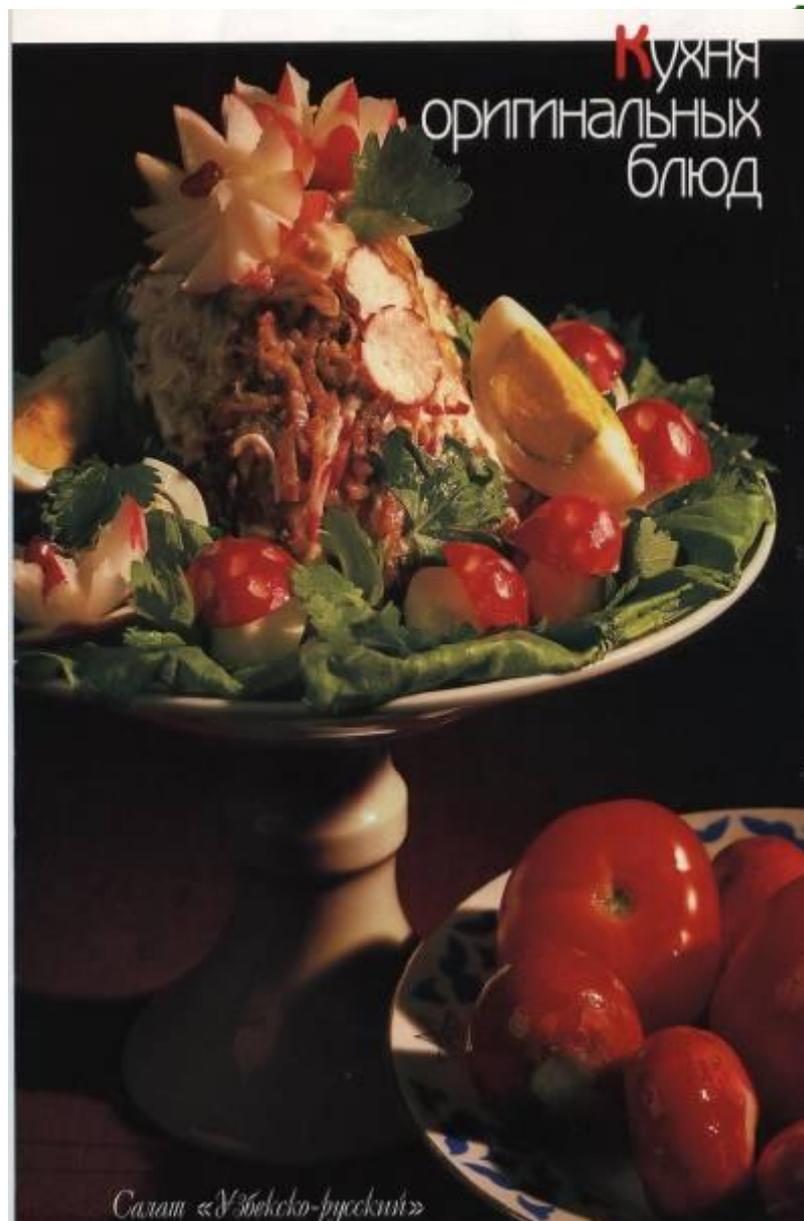


**«Здоровье и
проблемы
рациональ
ного и
безопасно
го
питания»**



Питание и здоровье.

*В последнее десятилетие
отмечается устойчивая
негативная тенденция по
ухудшению состояния
здоровья детей.*

*Современный школьник
оказывается перед лавиной
информации о способах
сохранения здоровья*



Цель:

1. Создать условия для применения знаний о жизнедеятельности организма, установления гармоничных отношений с природой и т. д.
2. Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья.



Задачи:

- 1. Показать роль неорганических и органических веществ в процессе постоянства внутренней среды.**
- 2. Научить оценивать влияние пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека.**
- 3. Создать условия для противостояния манипулированием со стороны СМИ и товаропроизводителя.**



Питание и

диетология.

Диетология – наука о том, как организм усваивает пищу, которую мы едим. И хотя это очень сложная наука, несколько простых советов помогут выбрать здоровые привычки питания.

Питание должно быть адекватным, сбалансированным, экологически чистым и разнообразным. Адекватность – значит соответствие.

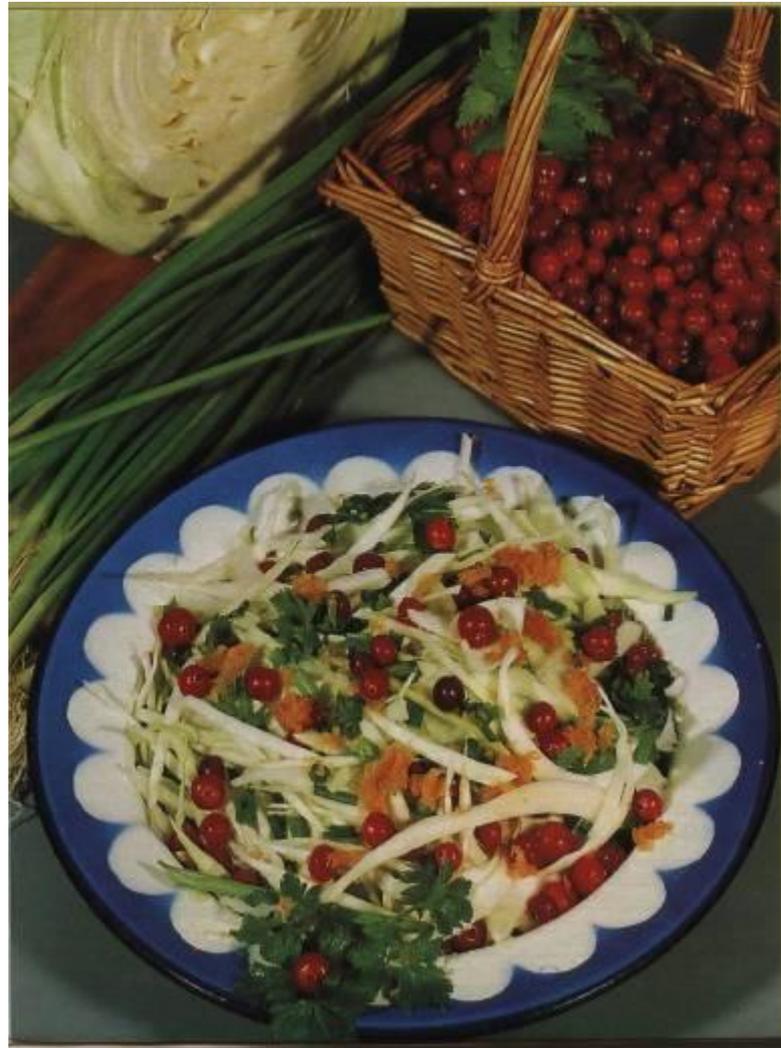
Питание должно быть экологически чистым. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать натуральным продуктам, а не зарубежной консервации в ярких упаковках. Очень важно сохранить нормальный биоценоз микроорганизмов в кишечнике. Этому способствует употребление таких продуктов, как кефир, и лактобактерин. Без них в условиях экологического кризиса просто не обойтись.

Питание должно быть разнообразным. Нельзя всё время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты



Питание сбалансированное - это достаточное количество в нём белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Белки должны быть как животного, так и растительного происхождения. Из животных белков наиболее полезна рыба, предпочтительно речная(из морских – треска), очень полезны молочные продукты, особенно творог.

Из жиров исключительно полезно растительное масло, но не то, которое продают в красивых импортных бутылках, а наше, нерафинированное. Важное место в питании занимают углеводы. Их нужно есть много и с клетчаткой (в виде овощей и фруктов), которая не переваривается, а служит средством очистки организма.



Для очищения организма необходимо ежедневно употреблять такие продукты , как морковь , капуста , свекла , лук , чеснок в любом удобном для каждого виде . Чтобы похудеть , нужно есть 4-5 раз в день , отдавая предпочтение белковой пище ,но самое главное- ложиться спать абсолютно голодным. Последний приём пищи – не позднее 6 часов вечера.

В настоящее время существует много различных теорий питания, и необходимо мудро подходить к выбору. Нужно подробно познакомиться с теорией раздельного питания. Суть раздельного питания заключается в том, что при приёме пищи нельзя смешивать белки и углеводы, жиры и белки, так как якобы эти составные части продуктов несовместимы, в результате чего пища плохо усваивается и возникают различного рода нарушения в процессе пищеварения.



Заболевания, связанные с неправильным питанием.

Предупреждение заболеваний.

- * **Неправильное питание является причиной многих болезней. Оно часто вызывает ожирение- болезнь, сопровождающуюся увеличением массы тела и нарушением обмена веществ, работы сердца, сосудов и других органов. Ожирение снижает работоспособность, смертность у больных ожирением вдвое выше нормы.**



* При недостаточном поступлении в организм человека питательных веществ наблюдается истощение. Это бывает при изнуряющей работе, нервном перенапряжении, отсутствии сна и отдыха, применении новомодных диет с целью похудения. Жиры - неотъемлемая часть нашего рациона, они играют очень важную роль. Голодные диеты особенно вредны детям и подросткам, то есть растущим организмам, так как нарушают синтез необходимых гормонов в результате стресса, вызванного голодом.



Дневной рацион человека.

Состав пищи	Рацион человека	Рацион мужчины
Белок.	251,1	118
В т. ч. животные	190,7	65
Жиры, в. ч.	71,3	48
Растительные углеводы	333,6	602
Растительные волокна	45,7	не нормируется
Кальций	1,6	1,2
Витамин С	0,392	0,108



Энергетические затраты среднего человека были определены довольно быстро и точно. Они составили: при средней интенсивности труда – 2500-3000 кКал. в сутки; при тяжелом физическом труде – до 5000кКал в сутки.

Средняя суточная потребность составляет.

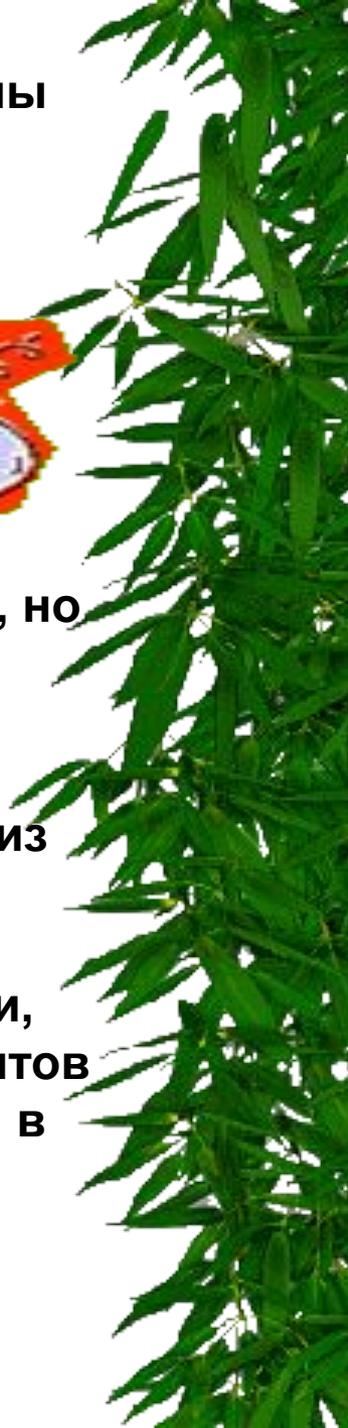
***100г белка (300-400г мяса)**

***100г жира (около 150г сливочного масла)**

***500г углеводов (больше 1кг хлеба и крупы)**

Представления об основных химических процессах, протекающих при переваривании пищи, остались прежними, но появились уточнения:

- пищу усваивают и поглотивший её организм, и населяющие его бактерии-симбионты**
- в организме всасывается не только то, что получается из пищи, но и продукты жизнедеятельности бактерий**
- вещества, которые раньше считали ненужными, балластными, на самом деле – важнейшие компоненты пищи, они служат местом обитания и пищей для бактерий-симбионтов**
- бактерии снабжают человека ценнейшими веществами, в том числе и незаменимыми АК.**



Режим питания.

Расход энергии изменяется в соответствии с величиной физической и умственной нагрузки. Поэтому наиболее целесообразно для взрослых здоровых людей трёхразовое питание. Для детей и подростков четырёхразовое питание. При этом завтрак должен содержать примерно 30-40% суточного рациона, обед- 40-50%, ужин – около 20%. Второй завтрак или полдник (в зависимости от распорядка дня)- 10-20%. Мясные и рыбные блюда лучше потреблять в первой половине дня, так как продукты их расщепления возбуждающе действуют на нервную систему.



Витамины.

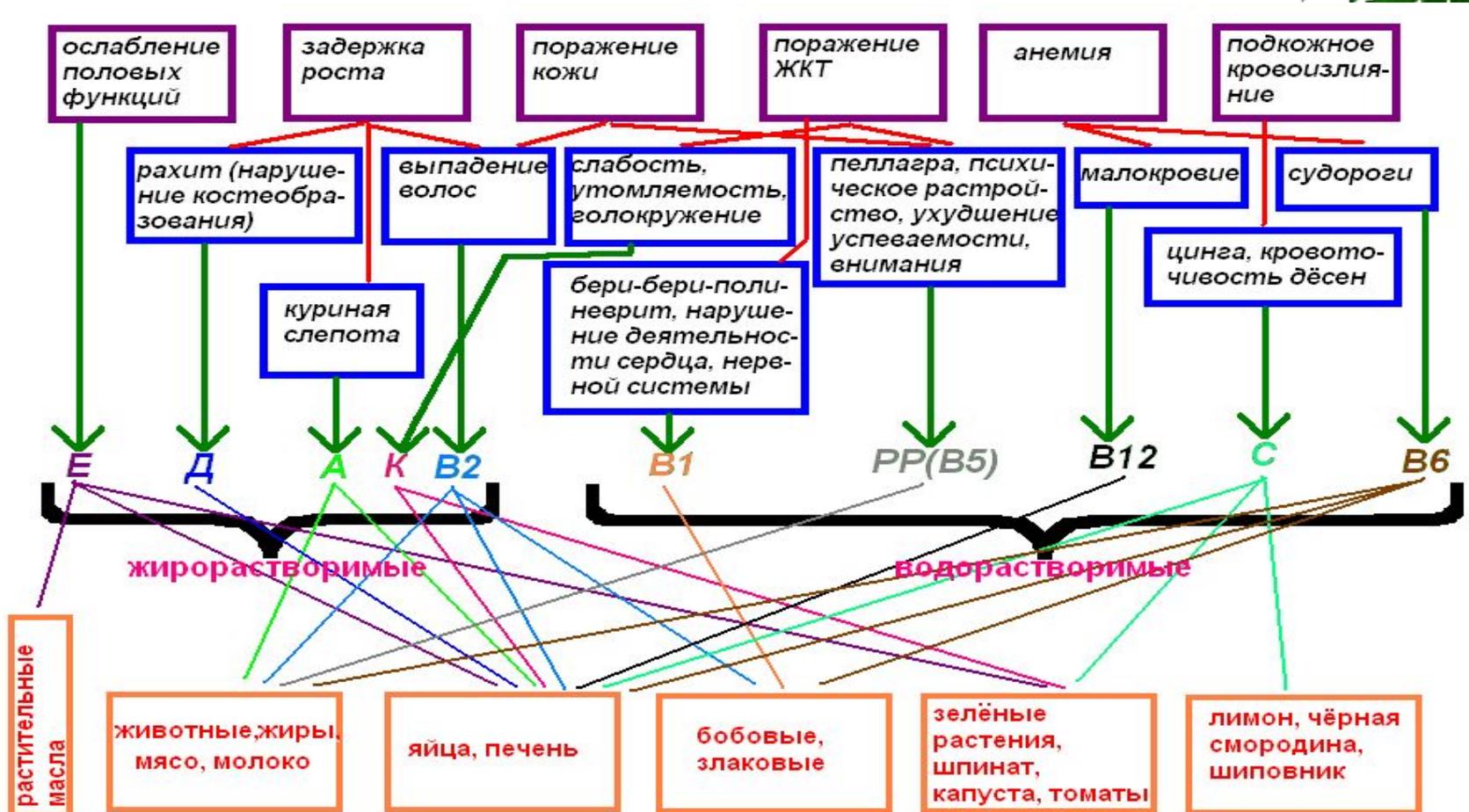
Биологически активные вещества, входящие в состав ферментов и оказывающие выраженное влияние на физиологическое состояние

организма.

ВИТАМИНЫ

ИСТОЧНИКИ

недостаток



Химический состав организма человека

Элементы на	Содержание %	Кол. в расчете 70 кг массы
----------------	--------------	-------------------------------

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Кислород	65	45,5
Углерод	18	12,6
Водород	10	7,0
Азот	3	2,1
Кальций	2	1,4
Фосфор	1,1	0,77
Калий	0,35	0,245
СЕРА	0,25	0,175
НАТРИЙ	0,15	0,105
Хлор	0,15	0,105



Питание ■

- * Даже если в запасе остались только сухари и вода , ты будешь спокойно чувствовать себя в любой сложной ситуации .
- * Представь себе , что долгое время находишься вообще без пищи , сохраняя при этом физическую активность . Лишённый поступающего извне "топлива" , организм начинает расходовать свои внутренние резервы . Они довольно внушительны .
- * Физиологи подсчитовали , что можно израсходовать около половины этих резервов прежде чем наступит гибель человека . Этих запасов обычно хватает на 30-40 суток полного голодания .
- * По энергозатратам 10 км хорошего шага равносильно суточному голоданию . Поэтому расходуй свои силы экономно , но и не теряй время зря .
- * На Земле в общем-то нет мест , где ты не мог бы найти еду . Подготовленный человек никогда не останется голодным . Ты можешь добыть пищу охотой и рыболовством , отыскать съедобные растения , ягоды , грибы и орехи . Растительная пища может в течении долгого времени поддерживать силы любого , кто попал в экстремальную ситуацию , и он при этом будет сохранять высокую работоспособность . Есть можно не только ягоды , орехи , но и корни луковиц , стебли , листья , почки и цветы . К тому же растения и ягоды обладают целительными свойствами . Однако необходимо соблюдать осторожность : не путать съедобные растения с ядовитыми . В каждой местности имеются свои ядовитые растения . Существуют несколько общих рекомендаций по их определению .

Помни:

никогда не употребляй в пищу растения, выделяющие на изломе белый "молочный" сок, а также косточки и семена плодов, ягоды и грибы с неприятным запахом. Не ешь незнакомые растения, ягоды и грибы. Если всё же приходится есть незнакомые растения, для начала присмотри, какие ягоды употребляют птицы и звери. Съешь их сперва чуть-чуть - 1-2 ягодки. Даже если в них есть яд, в таком количестве он не опасен. Если за 4-5 часов не проявились признаки отравления (тошнота, рвота, понос, головокружение, боли в животе), значит растение есть можно.

На территории России встречается большое количество дикорастущих растений, пригодных в пищу. Всех их даже трудно перечислить.

В Европейской части нашей страны встречаются дикие яблони, груши, рябина, боярышник, дикая слива, малина, смородина. Распространены черника, брусника, клюква, земляника. Съедобны щавель, крапива, лопух, одуванчик, подорожник, молодые побеги тростника и бамбука. Годятся в пищу корневища кувшинки, внутренний слой коры молодых деревьев, почки берёзы, липы, водоросли и многое другое.



Если к вам пришли гости!

1. Если вы пришли к кому-либо в гости случайно и вас приглашают за стол пообедать или угощают чем-либо отказаться или принять приглашение?

а) Конечно , отказаться.

б) Безусловно, принять приглашение.

в) Принять приглашение, но затем вскоре уйти , не обременяя хозяев долгим пребыванием.

2 . Можно ли прийти в гости с совершенно незнакомым для хозяев человеком?

а) Можно , если вы только что познакомились с ним и не знаете его.

б) Можно ,предварительно спросив разрешение у хозяев.

в) Нельзя -это невежливо

3. Как долго следует ждать опоздавших гостей?

а) Столько, сколько вытерпят уже пришедшие гости.

б) Не более 15 минут.

в) Ждать вообще не следует ,так как гости обязаны прийти к назначенному времени.

4. Когда можно сесть за праздничный стол?

а) Как только вы зашли в комнату, где накрыт стол.

б) Только после того , как сядут наиболее важные и авторитетные гости.



5. Вам предложили сесть . Как вы расположитесь на стуле?

а) Заняв почти всё сиденье и опираясь на спинку стула.

б) На краешке сиденья.

в) На всём сиденье, но не касаясь спинки стула.

г) На половине сиденья, чуть ссутулившись и не касаясь спинки стула.

6. Где находятся салфетки перед началом застолья?

а) На тарелках.

б) Справа от тарелки.

в) Развешаны на спинках стулья.

г) Лежат на сиденьях стульев.

7. Вы садитесь за праздничный стол , берёте салфетку и...

а) Вешаете её на спинку стула.

б) Кладёте на колени.

в) Заправляете за воротник.

г) Кладёте рядом с тарелкой.

8. Где по правилам сервировки должны лежать ложки?

а) За тарелкой параллельно краю стола.

б) Столовая ложка – справа от ножей, десертная и чайная- за тарелкой параллельно краю стола.

в) Столовая и десертная ложка – справа от ножей.

9. Во время обеда вы:

а) Будете следить за тем, чтобы руки ни в коем случае не лежали на столе.

б) Положите локти на стол.

в) Будете стараться, чтобы только кисти рук лежали на столе.



10) Сидя за праздничным столом, как есть хлеб?

- а) Откусывать от куска .**
- б) Отрезать ножом небольшие кусочки и есть их.**
- в) Отламывать рукой маленькие кусочки и есть их.**

11) Как поступить , если вам подали слишком горячий суп?

- а) Придется подождать , пока он остынет, а затем начать есть.**
- б) Подуть на горячий суп , чтобы он быстрее остыл.**
- в) Если суп слишком горячий, придётся есть , обжигаясь- вы же в гостях.**

12) Что не следует резать ножом?

- а) Макароны и спагетти.**
- б) Котлеты и пельмени.**
- в) Омлет и яичницу.**
- г) Овощи , клецки, фрикадельки и тефтели.**

13) Как правильно есть ложкой?

- а) Держать её боком, не засовывая глубоко в рот.**
- б) Держать кончиком ко рту , засовывая в рот.**
- в) Без шумно втягивая содержимое с кончика ложки, не засовывая её в рот.**

14) Где оставляют столовую ложку после окончания еды?

- а) На бумажной салфетке справа от тарелки.**
- б) В суповой тарелке.**
- в) На пирожковой тарелке с углублением.**



15) Где оставляют чайную ложку, поданную к чаю кофе...?

а) На бумажной салфетке справа от тарелке с блюдом.

б) В чашке.

в) На блюде.

16) Нужен ли нож для овощей?

а) За столом их едят без ножа.

б) Нож нужен так же ,как и для других блюд.

в) Не нужен не только нож ,но и вилка. Овощи можно есть одной ложкой.

17) Какие куски из общих блюд следует выбирать?

а) Самые большие и жирные.

б) Самые большие и постные.

в) Самые маленькие и невзрачные.

г) Те, что лежат ближе к вам.

18) Как поступить, если вам захотелось попробовать блюдо, стоящее далеко от вас.

а) Тихо выйти с тарелкой из- за стола и, подойдя к нужному месту, взять угощение.

б) Попросить, чтобы вам передали нужное блюдо.

в) Передать с помощью соседей свою тарелку, чтобы её наполнили нужным угощением.

19) Можно ли критиковать угощения, приготовленные хозяйкой?

а) Ни в коем случае- это не вежливо.

б) Можно, иначе хозяйка не узнает о своём неудачном блюде.

в) Следует не критиковать, а рассказать хозяйке о секретах приготовления тех блюд, которые у неё получились неудачными. Кстати, это пригодится всем девушкам, сидящим за столом.



20) Как правильно есть котлеты?

а) Ножом и вилкой.

б) Одной вилкой.

в) Одним ножом.

21) Как правильно есть сосиски?

а) Сосиски можно есть даже рукой.

б) Сосиски едят, пользуясь только вилкой.

в) Сосиски едят, пользуясь вилкой и ножом.

22) Как разрезать торт перед подачей на стол?

а) На кусочки по количеству гостей.

б) Обязательно весь- независимо от количества гостей.

в) Разрезать половину торта и, если он гостям понравится, разрезать оставшуюся половину до конца.

23) Если гости принесли торт, Обязательно ли угощать им гостей (при условии, что на десерт торты у вас уже приготовлены)?

а) Обязательно- это правило вежливости.

б) Совсем не обязательно.

в) Лучше свежий неразрезанный торт приберечь на будущее.

24) Что служит знаком к окончанию праздничного застолья?

а) Подача десерта.

б) Подача кофе.

в) Коллективное пение за столом



Сервировка стола.



Рецепты вкусных блюд.



Бутерброд с баклажаном

*1 баклажан (250–300 г), 3 средних помидора, 3–4 зубчика чеснока,
2 столовые ложки муки, масло или маргарин, соль.*

Баклажаны чистят, нарезают кружочками в полсантиметра или чуть толще. Солят, посыпая измельченным чесноком, обваливают в муке и обжаривают в жире на сковороде до румяной корочки. Отдельно таким же образом обжаривают порезанные кружками помидоры.

Хлеб нарезают тонкими ломтиками — такого размера и формы, чтобы поместились обжаренные продукты. Смазывают маслом или маргарином, кладут ломтик баклажана, сверху — кружок помидора. Теперь можно поставить бутерброды на 5 минут в горячую духовку, можно подать и холодными, как закуски. Вместо баклажанов можно взять кабачок, тоже очень вкусно!



его величество **БОРЩ**

Борщ можно без преувеличения назвать королем всех первых блюд. Существуют десятки (а может быть, и сотни) видов борщей. По разнообразию компонентов и способов приготовления это блюдо побило все рекорды.

Слышали ли вы, например, что-нибудь о «жена-том» борще? Так в некоторых южных селах называют борщ с приварком, в роли которого, как правило, выступает каша. «Чем бы борщ оженить?» - задумывается хозяйка, готовя обед. По этому поводу в народе еще говорят: «Борщ без каши вдова», а каша без борща вдова». Некоторые не просто едят кашу с борщом, а сыпят ее в тарелку с варевом (особенно если оно жидкое).

В состав борща могут входить даже... яблоки. Вот, например, как в старину готовили борщ из кислых яблок. Варили обычный бульон из мяса. Потом туда клали несколько очень кислых яблок. После этого сыпали поджаренные свеклу и капусту. Если борщ выходил недостаточно кислым, пекли яблоки и протирали их через сито. Блюдо заправляли сметаной.

Чтобы угадать особый, только борщу присущий кисло-сладкий вкус, хозяйки иногда добавляют в вареву и сок свежих вишен, и зеленые абрикосы, и терн, и остаток варенья, и сыворотку.

Каким бы сытным и аппетитным ни был борщевое вариво, по достоинству оценить его вкус можно только после сочной заправки. О ней особый разговор. Как для художника последний мазок, так для хозяйки заправка, которая уже окончательно делает блюдо борщом. Заправляют борщ по-разному, но, как правило, используют при этом сало, чеснок, лук. Их могут применять в виде жарки или «затолчки».

Для «затолченной» заправки сало мелко секут вместе с чесноком и луком и растирают в специальных деревянных чашках - «салоточках». Вместо сала для аромата в конце варки можно плеснуть ложку душистого подсолнечного масла, заправить растертым пшеном или поджаренной мукой.

Ярким, праздничным, свежим становится борщ, в который покрошили укроп, петрушку, зеленый лук, чеснок. Некоторые не представляют любимого блюда без горького перца, причем такого крепкого, чтобы он обжег не только рот и горло, но и задел своим огнем душу.

В. СУПРУНЕНКО,
этнограф

ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

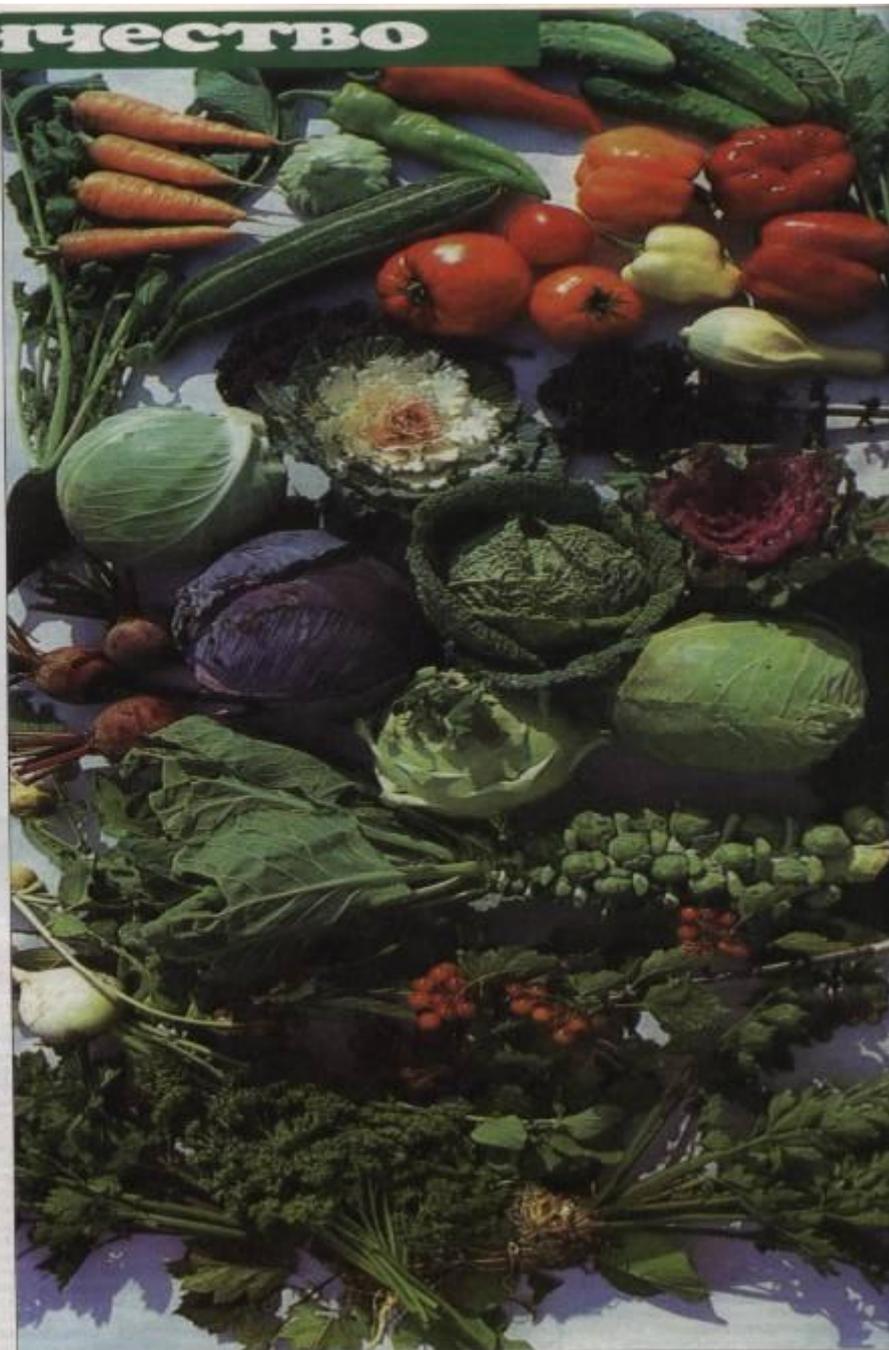
АРОМАТ ГРИБОВ И ЧЕРНОСЛИВА

Такой борщ подают в московском ресторане «У бабушки».

Сушеные грибы залейте водой, оставьте на 3 ч, затем промойте и отварите. Процеженный бульон доведите до кипения, положите в него нарезанную шашечками капусту и варите еще 10 мин. Грибы нашинкуйте.

Потушите взятые в равных пропорциях тертые свеклу и морковь. Отдельно обжарьте нашинкованную луковичку, добавьте тертый корень петрушки и пару ложек томатного пюре, заправьте сахаром и уксусом по вкусу.

Эту смесь вместе с десятком черносливин и грибами выложите в бульон и варите до готовности. За 5 мин до окончания варки заправьте борщ растертым с салом чесноком. Подавайте, как обычно, со сметаной.



Спасибо за внимание

