




Кулинария.



**Кулинария -
это искусство
приготовлени
я пицци**



Человеческая деятельность по приготовлению пищи. Включает в себя комплекс технологий, оборудования и рецептов

Кулинария - это совокупность способов приготовления из минералов и продуктов растительного и животного происхождения самой различной пищи, необходимой для жизни и здоровья человека.

Корни рационального питания уходят глубоко в историю. Еще в Древнем Египте знали о влиянии арбуза и дыни на мочевыделение, так же, как и о пользе меда. По свидетельству историков и философов, древние римляне и греки были очень умеренными в еде и придавали большое значение пищи. Реформатор античной медицины Гиппократ относил к закрепляющим средствам вику, анис, мак, льняное семя, рябину, кизил, айву, незрелую грушу; к послабляющим - соки сельдерея, укропа, яблочный, виноградный, огуречное семя, чеснок; к мочегонным - мяту.

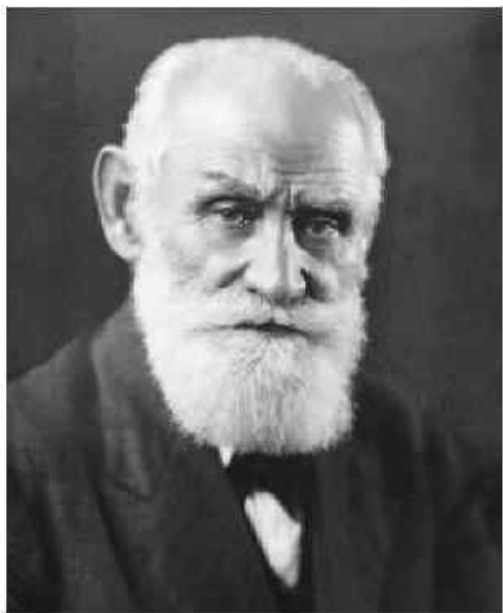




Много внимания в своих работах уделял питанию Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Современные медики изучают его «Канон врачебной науки», в котором большое значение придается гигиене питания, усвояемости пищи, умеренности в еде. Авиценна указывал на то, что мясной сок, сиропы, яйца всмятку, яичный желток являются мягко действующей питательной пищей, а вяленое мясо, овощи - продуктами малопитательными. Особенно Авиценна предостерегал от употребления пищи, заправленной уксусом, и от переедания.



И. П. Павлов



И. М. Сеченов

В XX веке великие мыслители И. П. Павлов и И. М. Сеченов впервые изучили деятельность пищеварительных желез и влияние на них нервной системы при усвоении пищи, что позволило практическим врачам правильно подбирать необходимые продукты в зависимости от заболевания, возраста, выполняемой нагрузки и других ситуаций



еский Институт

В 1962 - 1976 годах был открыт Институт питания АМН СССР под руководством А. А. Покровского. Коллектив института занимался изучением биологической роли пищевых продуктов, разрабатывалась проблема сбалансированного питания, признанная не только в нашей стране, но и за рубежом. Эти исследования легли в основу разработки рационального и лечебного питания.



**Продукты
животного
происхождения**



**Продукты
растительного
происхождения**



Белки



**В продуктах
животного
происхождения**

Жиры



**В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях**

**Углевод
ы**



**В крупах, муке,
крах-мале**



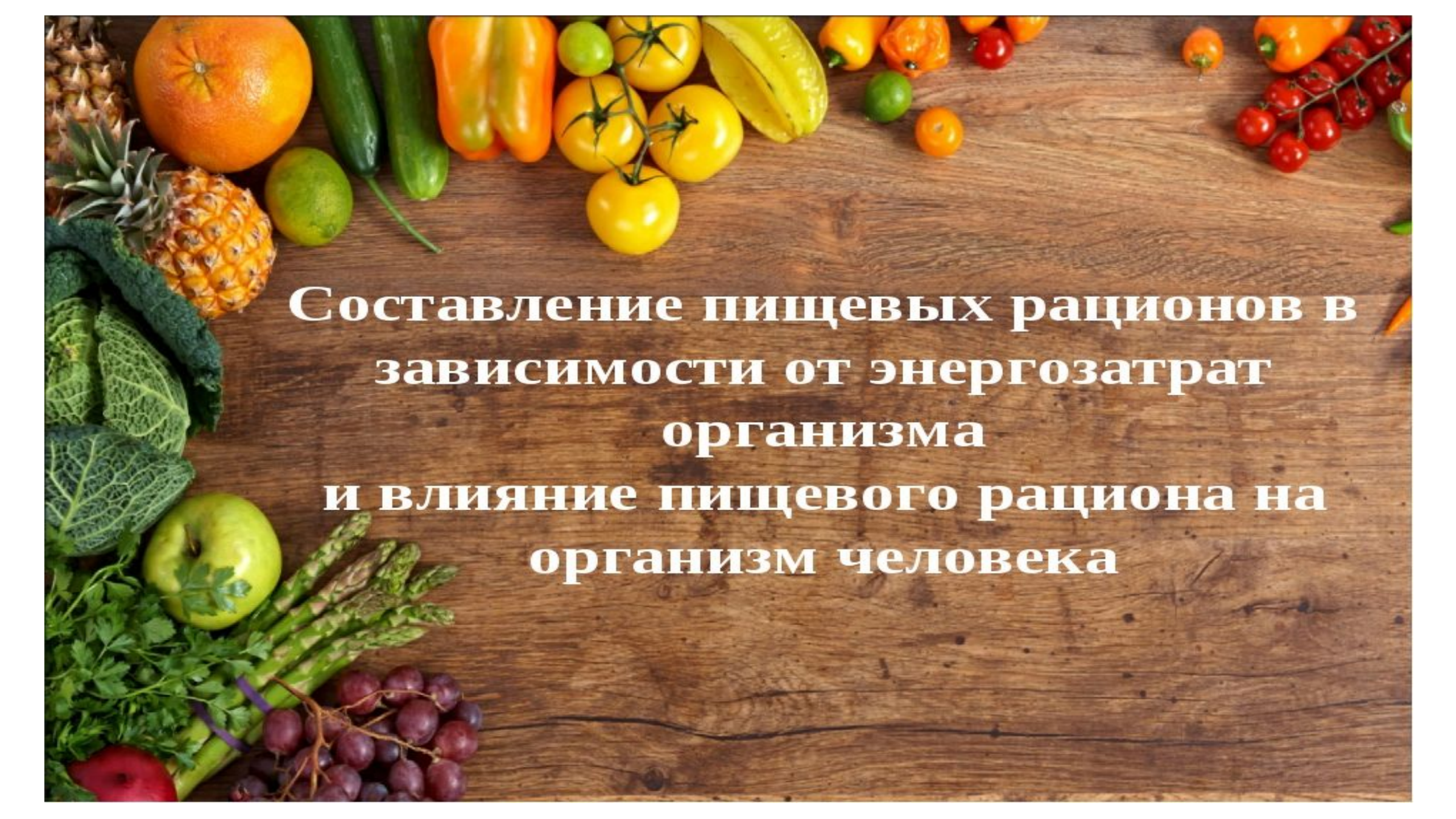
Принципами рационального питания являются

Соответствие энергоценности пищи,
поступающей в организм человека, его
энергозатратам

Поступление в организм определенного
количества пищевых веществ в оптимальных
соотношениях

Правильный режим питания
разнообразие потребляемых пищевых продуктов
умеренность в еде





Составление пищевых рационов в зависимости от энергозатрат организма и влияние пищевого рациона на организм человека

Режим питания



Под режимом питания обычно понимают кратность приёма пищи, интервалы между отдельными приёмами пищи, продолжительность каждого приёма пищи, распределение продуктов и блюд по отдельным приёмам пищи.



Интервал между приемами пищи: 2–3 часа



Всего приемов пищи в день: 5–6 раз

Питательные вещества

Витамины — это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.



При
составлении
рациона
питания
можно
пользоваться
пирамидой
питания

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЖИРЫ

БЕЛКИ

ВИТАМИНЫ

УГЛЕВОДЫ



Домашнее
задание:

Написать краткий
конспект (основные
определения).

Составить свой
рацион питания на
один день.