

ОСНОВЫ рационального (здорового) ПИТАНИЯ

6 класс

Что такое питание?

Питание — процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для поддержания жизни и здоровья живого организма.

Что значит питаться правильно?



1. Соблюдать режим питания: для детей - 4-5 разовое.
2. Употреблять больше жидкости.
3. Включать в рацион питания рыбу, молочные продукты.
4. Есть больше свежих овощей и фруктов.
5. Исключить употребление продуктов типа «фастфуд».



БЖУ



Белки



Жиры



Углеводы

Белки - необходимая составляющая рациона детей. Если не включать белки в рацион ребёнка, то у него страдает нервная система.

ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ



соевые



бобовые



орехи



цельные зерна
злаковых культур

ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНЫХ БЕЛКОВ



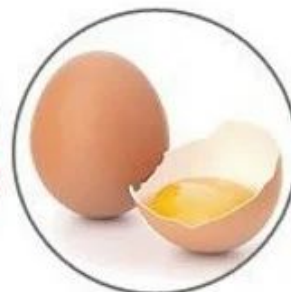
молочные
продукты



рыба и
морепродукты



мясо и птица



яйца

Жиры необходимы в небольшом количестве.
В жирной рыбе содержатся полезные 3-омега
жирные кислоты.

ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ



мясо



сало



жирные сорта
рыбы



жирные
молочные
продукты

ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ



орехи



растительные
масла

Оптимальное соотношение белков, жиров и **углеводов** можно выразить как 1:1:4., т. е. **ребёнок** должен получать **углеводов** в 4 раза больше, чем белков и жиров.

К «ХОРОШИМ» УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ:



овощи



зелень



фрукты



зерновые
(грубомолотые)

К «ПЛОХИМ» УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ:



мучное



сладкое



спиртное



рис, кукуруза,
картофель...

Как вы думаете, какие
ещё вещества нужны
для поддержания
здорового питания?

Минеральные вещества

```
graph TD; A[Минеральные вещества] --> B[Макроэлементы]; A --> C[Микроэлементы]; A --> D[Ультрамикроэлементы]; B --- E[содержатся в продуктах питания в количестве десятков и сотен граммов]; C --- F[содержатся в продуктах питания от нескольких граммов, до десятых долей грамма]; D --- G[содержатся в продуктах питания в ничтожно малых количествах];
```

Макроэлементы

содержатся в продуктах питания в количестве десятков и сотен граммов

Микроэлементы

содержатся в продуктах питания от нескольких граммов, до десятых долей грамма

Ультрамикроэлементы

содержатся в продуктах питания в ничтожно малых количествах

Макроэлементы



Кальций



Φοσφορ



Калий



курага



фундук



грибы



картофель



шпинат



soя



чечевица



грецкие орехи



пшеничные отруби



арахис



какао-бобы



фасоль



кешью



миндаль



изюм



кедровые орехи



Натрий



Хлор



Минеральное вещество	Влияние на организм человека	Пищевые продукты
<i>Макроэлементы</i>		
Кальций	Образование костной и зубной тканей, составная часть крови	Молоко, творог, сыры, овощи, фрукты, яичный желток
Фосфор	Образование костной ткани, функции нервной и мозговой тканей, мышц и печени	Мясо, молочные продукты, рыба, яйца, сыр, фасоль
Натрий	Регулирование водно-солевого обмена: задержание воды в организме, участие в образовании желудочного сока	Поваренная соль
Калий	Регулирование водного обмена: выведение жидкости из организма, поддержание работы сердечной мышцы и почек	Абрикосы, курага, шиповник, бананы, чёрная смородина, грецкие орехи, фасоль, горох
Хлор	Нормализация водного обмена	Яйца, молоко, сыр

Микроэлементы



Железо



Йод



Φτορ



Минеральное вещество	Влияние на организм человека	Пищевые продукты
<i>Микроэлементы</i>		
Железо	Образование красных кровяных телец (гемоглобина), укрепление иммунной защиты организма	Печень, почки, икра черная и красная, яблоки, мясо, орехи, яйца, сухофрукты, овощи зелёного цвета (зеленый лук, капуста брокколи)
Йод	Выработка гормонов щитовидной железой, которая регулирует клеточный обмен веществ, уровень холестерина и жироподобных веществ в крови, влияет на обмен витамина С, количество красных кровяных телец в крови	Морская капуста, морская рыба, рыбий жир, овощи
Фтор	Построение костной и зубной тканей	Морепродукты
Цинк	Входит в состав гормона инсулина, принимает участие в углеводном обмене, в процессах дыхания и размножения. Дефицит в рационе приводит к задержке роста молодого организма	Печень, говядина, яйца, бобовые, лесной орех

Ультрамикроэлементы

- Ультрамикроэлементы содержатся в организме человека в очень малых количествах. К ним относятся **хром, ванадий, селен, бор, никель, олово, серебро, золото** и другие.



Самостоятельная работа

- 1. Дополните текст

Потребность организма в микроэлементах очень _____.

Их _____ может вызывать _____ организма.

В случае пищевого отравления необходимо немедленно обратиться к врачу.

велика недостаток отравление мала эйфорию избыток истощение

- 2. Распределите элементы по группам

a) Кальций

1. Макроэлементы

b) Железо

2. Микроэлементы

c) Цинк

3. Ультрамикроэлементы

d) Натрий

e) Хлор

f) Йод

g) Золото

- 3. Дополните текст

_____ (торий, золото, серебро, ртуть и др.) в организме человека содержатся в очень малом количестве, их концентрация в организме не превышает 0,000001%.

Ультрамикроэлементы

Макроэлементы

Микроэлементы

- 4. Выберите фактор, который НЕ является причиной нарушения обменных процессов в организме человека.
 - a) Малоподвижный образ жизни
 - b) Рациональное питание
 - c) Приём лекарственных средств
 - d) Стресс

• 5. Выберите в каких продуктах эти вещества.

a) Фтор

1.



b) Натрий

2.



c) Кальций

d) Железо

4.



3.



