

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



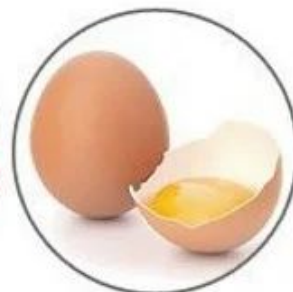
молочные
продукты



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



Цинк



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.



