

ГБПОУ МО «Серпуховский колледж»

Питание.

Основные понятия и его роль в жизни человека

Выполнил: студент группы 40.02.01-45
Жуликов Никита

г.Серпухов,
2016г.

Питание – это то, что объединяет каждого из нас. Вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, культуры и прочих факторов, организм каждого человека устроен одинаково; устроен таким образом, что независимо от внешних условий и индивидуальных особенностей, основную массу всех необходимых веществ (если не сказать больше) он получает именно из пищи.



Под наилучшими физиологическими нормами питания понимаются такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все траты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития



НОРМЫ ПИТАНИЯ



- Физиологические нормы питания базируются на основных принципах рационального питания, в частности
- учении о сбалансированном питании.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

1. Ожирение.

2. Сахарный диабет.

3. Язва и гастрит

4. Сердечно-сосудистые заболевания

5. Дистрофия

6. Булимия

7. Анорексия и дистрофия

5. Почечная недостаточность



Общие основы правильного питания

1. Пища должна быть свежей;
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты;
4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи;
5. Ограничение в питании;
6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило;
7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.

