

Правильное питание – залог здоровья



Автор:
учитель технологии
МОУ «ООШ с. Матвеевка»
Казанцева Татьяна
Александровна

Основополагающий вопрос: Как сохранить здоровье?

Проблемный вопрос:

Что нужно знать о
рациональном питании?



План:

- **Что такое рациональное питание?**
- **Принципы рационального питания**
- **Режим питания**
- **Калорийность пищи**
- **Какие продукты нам необходимы?**
- **Сколько надо есть?**
- **Немного истории**

Что такое рациональное питание?

В переводе с латыни слово "рацион" означает суточную порцию пищи, а слово "рациональный" соответственно переводится как разумный, или целесообразный.

Питание может считаться рациональным только тогда, когда оно обеспечивает потребность человеческого организма в пластических (строительных) веществах, восполняет без избытка его энергетические затраты, соответствует физиологической и биохимической возможностям человека, а также содержит все другие необходимые для него вещества: витамины, макро-, микро- и ультрамикроэлементы, свободные органические кислоты, балластные вещества и ряд других биополимеров.



Схема правильного питания

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Принципы рационального питания

Соблюдение режима питания

Умеренность в употреблении пищи

Разнообразное питание



Режим питания



Режим питания - это время и число приёмов пищи

Рекомендуется 3-4х разовое питание

Интервалы между едой 3-4 часа

Последний приём пищи не позднее, чем за 3 часа до сна

Калорийность пищи

Калорийность – это энергетическая ценность пищевых продуктов, то есть количество энергии, содержащееся в пищевых веществах и полученное человеком с пищей.

Выражается калорийность в *килокалориях* (ккал) на 100 г продукта.



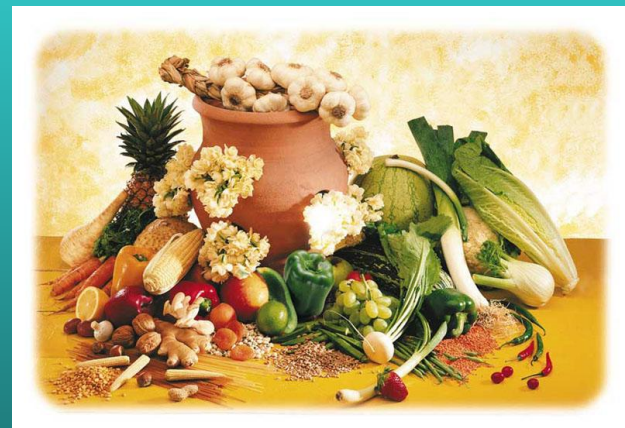
Какие продукты нам необходимы?

Пища здорового человека должна быть смешанной, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Овощи и фрукты нужно употреблять в свежем виде. Для человека среднего возраста (35-40 лет) массой 65 кг, выполняющего среднюю умственную и физическую работу, в сутки необходимо:



белка 100-110 г,
жира 75 г,
углеводов 500 г.

В продуктах питания должны содержаться в достаточных количествах витамины, минеральные вещества, вода.



Сколько надо есть?

*Пища, которую организм не переваривает,
съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру.*

(А. Фарадж)

Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма

Зависимость энергетических затрат от группы интенсивности труда

Группа интенсивности труда	Характер труда	Энергетические затраты, ккал
Первая	Умственный	2800
Вторая	Лёгкий физический	3000
Третья	Физический средней тяжести	3200
Четвёртая	Тяжёлый физический	3700
Пятая	Особо тяжёлый физический	4300

Немного истории

Корни рационального питания уходят глубоко в историю. 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.

Список литературы и ссылки

1. Основы кулинарии. В.И. Ермакова. 8-11кл. Москва. «Просвещение» 1993. – 192 с. ил.
2. Технология: Учебник для учащихся 7 класса. В.Д. Симоненко – М.: Вентана-Графф, 2001. – 240с.: ил.

<http://www.refcity.ru>

http://www.akolo.ru/ima_p/homeImage.jpg

<http://images.google.ru/imgres?imgurl>

<http://dietolog.com.ua>

[http://www.eda-life.ru/Files/Image/N_9/20071023_3\(2\).jpg](http://www.eda-life.ru/Files/Image/N_9/20071023_3(2).jpg)

<http://www.tiensmed.ru>