

# Правильное питание – залог здоровья

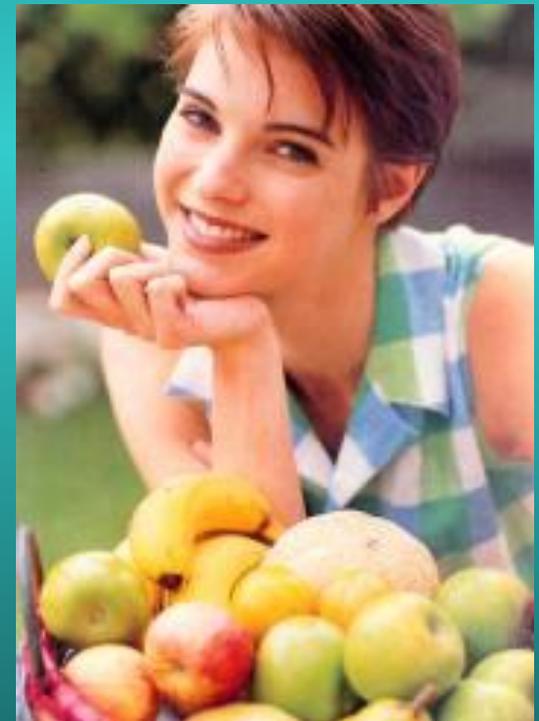


Автор:  
учитель технологии  
МОУ «ООШ с. Матвеевка»  
Казанцева Татьяна  
Александровна

# 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.



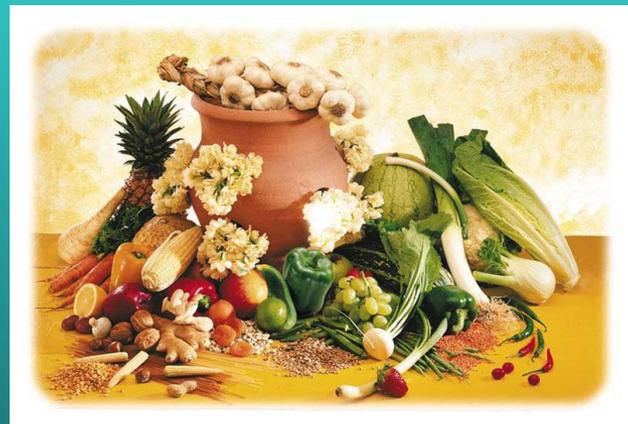
# Какие продукты нам необходимы?

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://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>