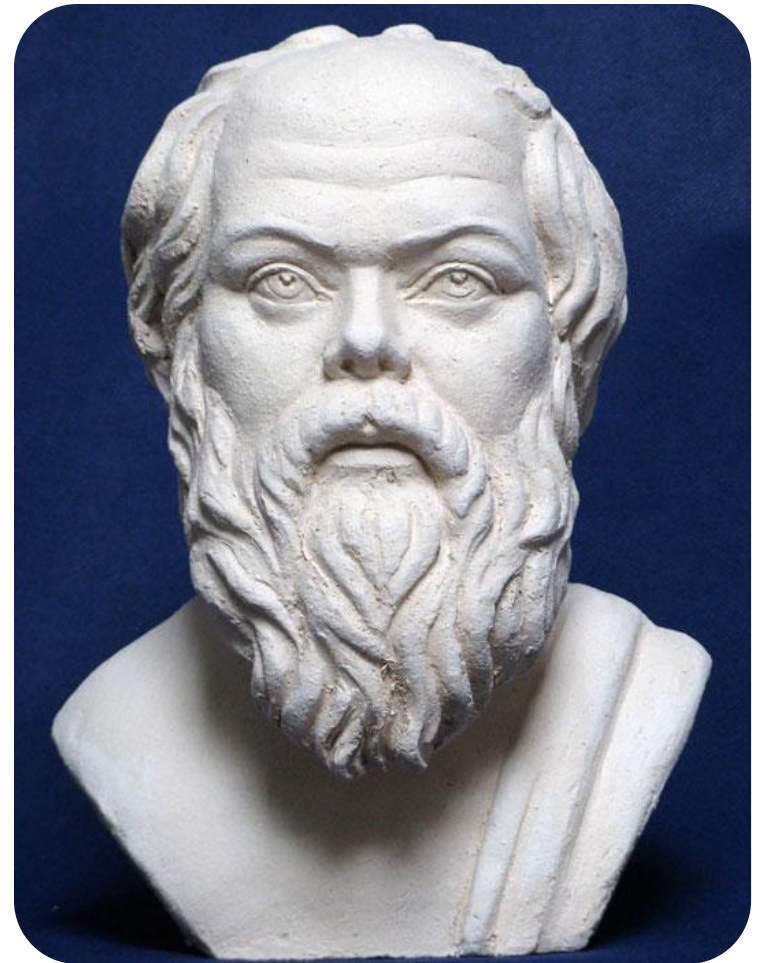


- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.
- Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.
- Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

**«Мы живем не для того, чтобы
есть, а едим для того, чтобы
жить»**

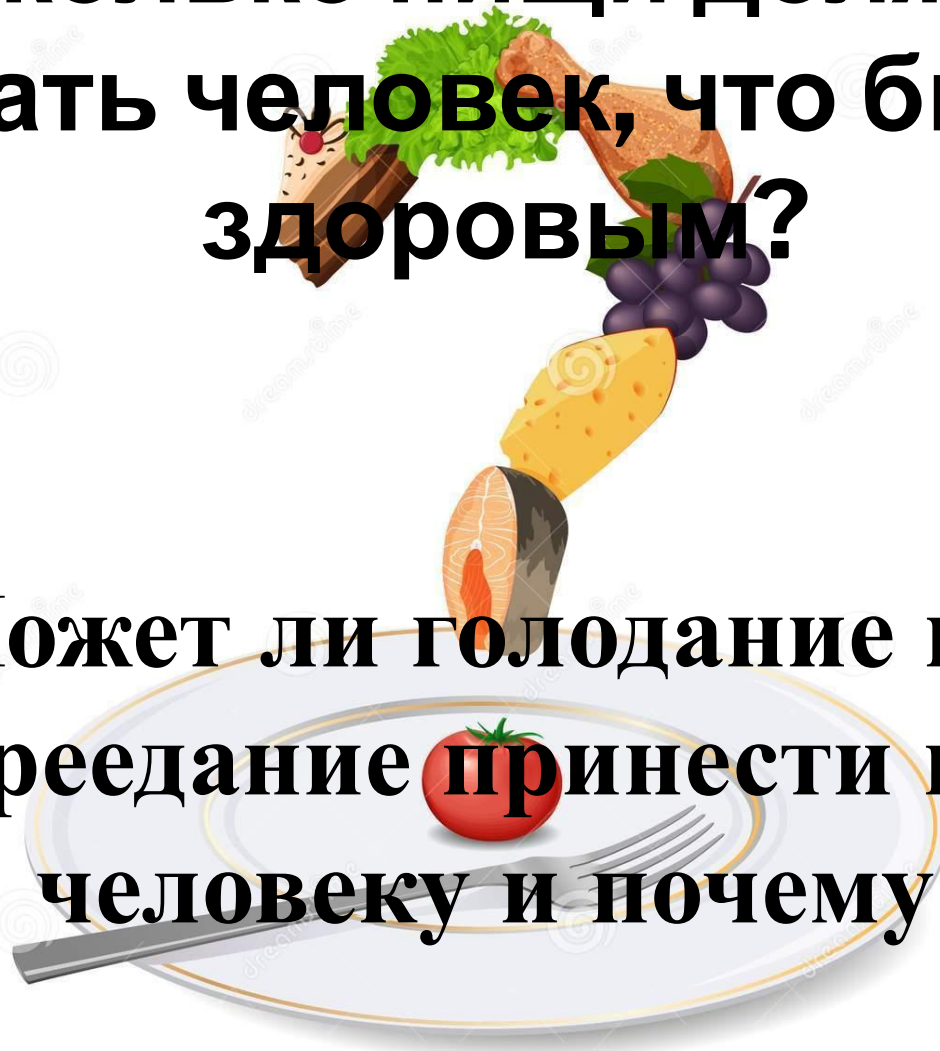
*Древнегреческий
философ Сократ
(470 - 399 до н.э.)*





**Сколько пицци должен
съесть человек, что бы быть
здоровым?**

**Может ли голодание или
переедание принести вред
человеку и почему?**





Глава 8. Пища и здоровое питание.

Тема урока:

«Основы рационального питания. Кулинария.»



ОБЪЯСНИ ПОСЛОВИЦЫ

- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- Аппетит приходит во время еды. (Французская пословица).
- Умеренное употребление пищи — мать здоровья. (М. В. Ломоносов).
- Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.
- Ужин не нужен, был бы обед.
- Гречневая каша — мать наша, хлебец — кормилец.



Питание -

процесс потребления и усвоения организмом *питательных веществ*, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.

Питание — одно из основных условий существования человека и важнейшая составляющая человеческой культуры.



белки



жиры



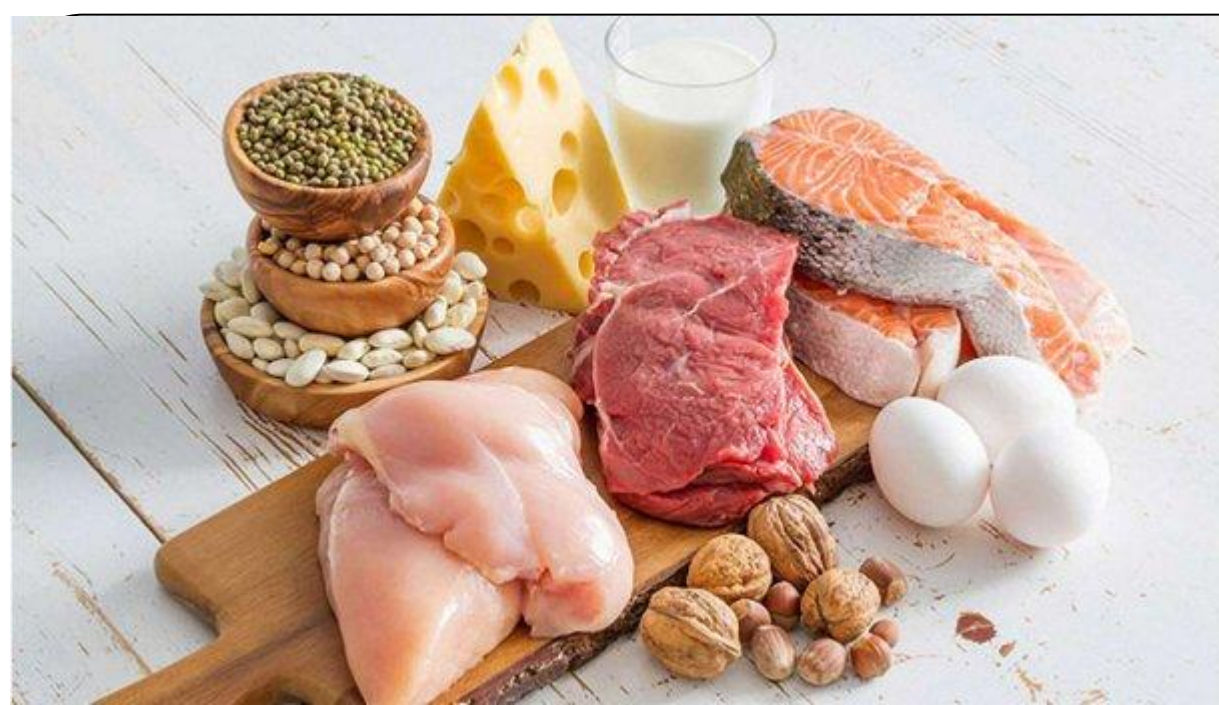
углеводы

являются **белки, жиры и углеводы**. Человеку также необходимо **получать минеральные соли, воду и витамины**.

Белки (протеины)

для организма.

Они представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: *обмен веществ, сокращения мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и мышлению.*





Белки

Растительного происхождения:

- Чечевица
- Соя
- Фасоль
- Горох
- Грибы

Животного происхождения:

- Мясо
- Рыба
- Яйца
- Молоко и молочные продукты

Жиры



- это источники энергии для организма, они входят в состав клеток. Жиры регулируют проникновение в клетки воды, солей и других важнейших веществ, предохраняют кожу от высыхания, защищают организм от переохлаждения. Организму человека необходимы жиры как животного происхождения так и растительного.



**ИСТОЧНИК
И
ЖИВОТНЫХ
ЖИРОВ**



САЛО



**ЖИРНЫЕ СОРТА
РЫБЫ**



ЖИРНЫЕ

МОЛОЧНЫЕ

ПРОДУКТЫ

**ИСТОЧНИКИ
РАСТИТЕЛЬНЫ
Х
ЖИРОВ**



**ОРЕХИ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ**



**МАСЛА,
ОЛИВКИ**

Углеводы



Углеводы составляют главную часть рациона питания человека. Являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам. Поэтому и потребность в них приблизительно в четыре-пять раз больше, чем в белках и жирах. Они помогают организму лучше усваивать жиры.



Углеводы

Сложные

Простые «быстрые» «медленные»

- Сахар, сгущенное молоко
- Мед, варенье
- Газированные напитки
- Сладкие фрукты и овощи
- Хлебобулочные (белый хлеб) и кондитерские изделия
- Белый рис
- Кукурузные хлопья
- Хлеб грубого помола
- Крупы (кроме манной)
- Макароны из твердых сортов пшеницы
- Кислые фрукты
- Овощи (лук, капуста, перец, помидоры)
- Бобовые
- Горький шоколад

Витамины



- это вещества, необходимые нам для роста, жизнеспособности. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.



Витамины

Повышают сопротивляемость организма к болезням, влияют на состояние кожи, волос, зрения.

В зависимости от того, в какой среде витамины лучше усваиваются организмом, их делят на водорастворимые (С, витамины группы В, РР) и жирорастворимые (А, D, Е, К). Они содержатся в продуктах животного и растительного происхождения.

Витамины легко разрушаются в продуктах питания при неправильном режиме их обработки, долгом хранении, под воздействием кислорода воздуха и солнечного света.



Стр.
86

Рис.
8.4

- **Витамин А** - способствует росту, развитию, улучшает зрение.

Им богаты овощи, яйца, сливочное масло, молоко и др.



- **Витамин В** - улучшают пищеварение, состояние кожи и зрение.

Содержатся в молоке, кисломолочных продуктах, крупах, мясе и орехах.



- **Витамин С** - укрепляет защитные силы организма.

Он содержится во фруктах, ягодах, свежих овощах, зелени.



- **Витамин D** - укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию.

Чтобы получать этот витамин, нужно есть сливочное масло, молоко, яйца, рыбу, печень рыбы.



- **Витамин Е** - улучшает обмен веществ в организме.

Он содержится в растительном масле, орехах, хлебе, крупах.



- **Витамин К** – необходим для свёртываемости крови.

Содержится в оливковом масле, грецких орехах, капусте, томатах, листьях салата, молоке, рыбьем жире, яйцах и свиной печени.



Витамины



Если не получать витамины в нужном количестве, то это может привести к витаминной недостаточности

(ГИПОВИТАМИНОЗ)



Витамины



Гипервитаминоз

- острое расстройство в результате интоксикации сверхвысокой дозой одного или нескольких витаминов.

Минеральные вещества



Важным условием правильного обмена веществ в организме является наличие в пище **минеральных веществ**, например поваренной соли (NaCl). Потребность в минеральных веществах (например, кальции, магнии, фосфоре, железе и др.) покрывается полностью, если пища состоит из разнообразных продуктов животного и растительного происхождения.

Минеральные вещества

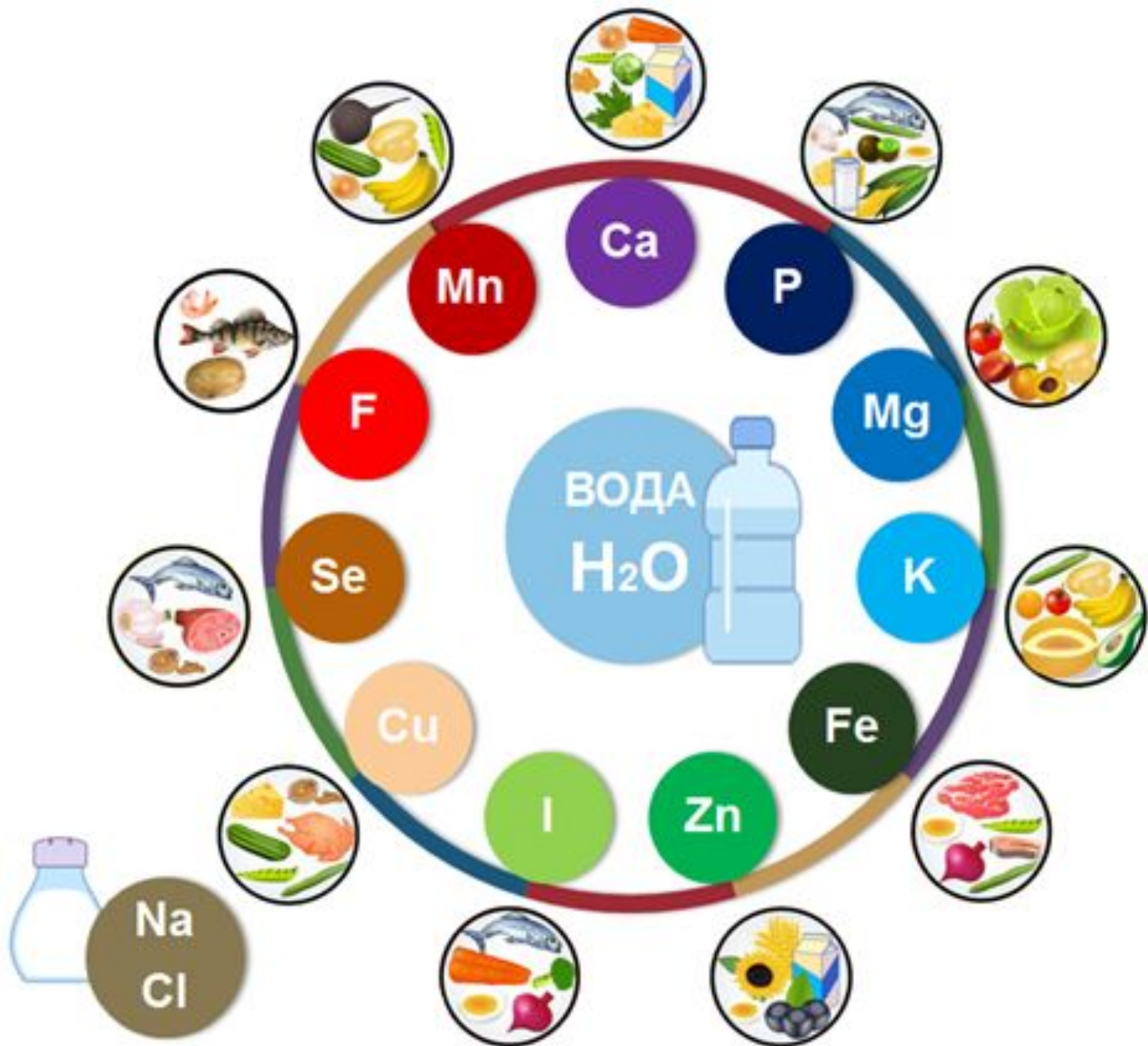


Минеральные вещества в зависимости от их содержания в продуктах или организме человека условно подразделяют на макроэлементы и микроэлементы.

К макроэлементам относят натрий, калий, кальций, магний, хлор, кремний, серу, железо и др.

К микроэлементам относятся вещества, содержание которых в продуктах ничтожно мало — это йод, цинк, медь, фтор, бром, марганец и др.

Минеральные вещества





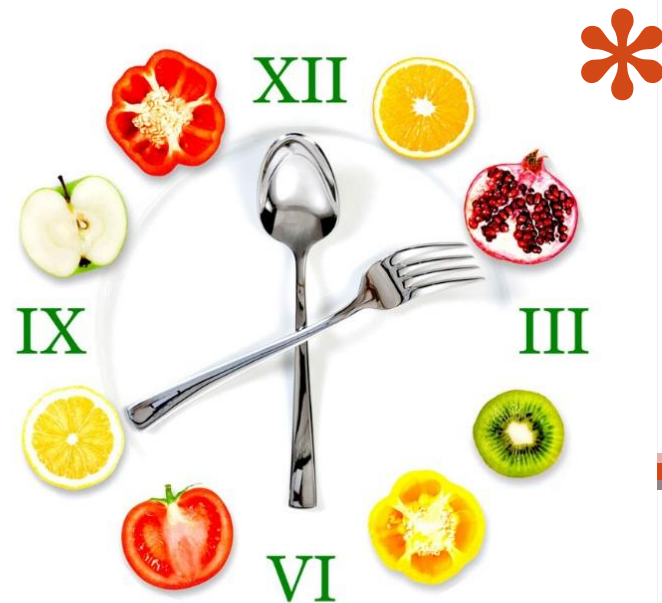
Вода

составляет в среднем **65 %** массы тела человека. Воду мы потребляем в виде жидкостей, а также в составе пищи. Вода является средой для осуществления всех процессов, идущих в клетках организма.

Она нужна для переваривания пищи, выведения вредных веществ и поддержания нормальной температуры тела.

Потеря **20 %** воды приводит к смерти организма.

Рацион и режим питания



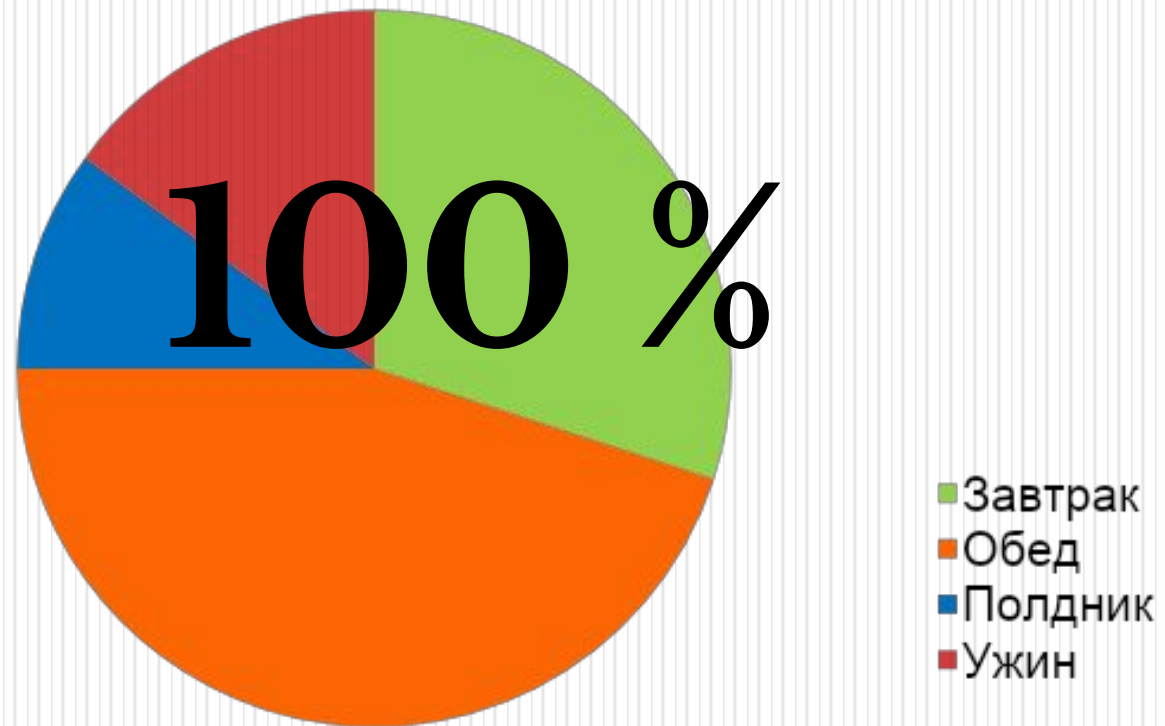
Питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека называют ***рациональным***. В связи с этим говорят о пищевом рационе и режиме питания.

Пищевой рацион человека должен покрывать энергетические затраты организма и включать разнообразные продукты.

Режим питания— это время и число приёмов пищи.



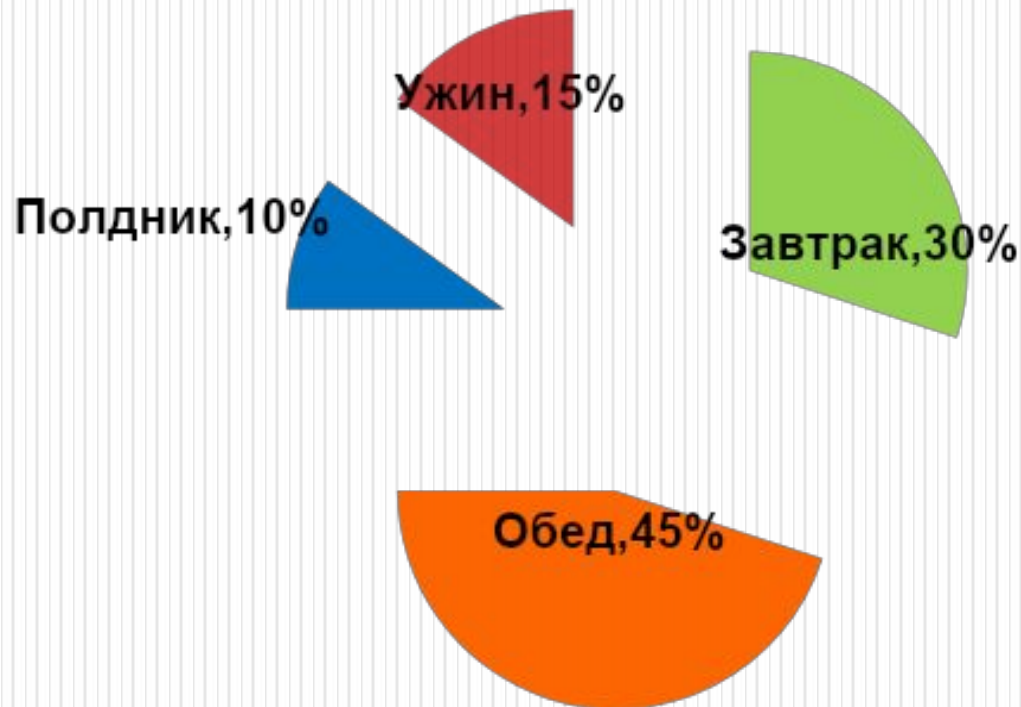
Обратим внимание, что принимать пищу необходимо в одно и то же время! Тогда организм человека успевает подготовиться — вырабатывает слюну, желудочный сок и желчь, необходимые для переваривания и усвоения пищи.



Режим питания— это время и число приёмов пищи.



Обратим внимание, что принимать пищу необходимо в одно и то же время! Тогда организм человека успевает подготовиться — вырабатывает слюну, желудочный сок и желчь, необходимые для переваривания и усвоения пищи.





Сбалансированность питания

Важно заранее составлять перечень блюд для каждого приёма пищи, чтобы учесть соотношение дневной нормы потребления белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, а также жидкости.

Б:Ж:У 1:1:5

сбалансированность - равновесие питания

Условия приёма пищи способствуют не только хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи, но и повышению настроения, а также развитию навыков общения.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Сладости



свести до
минимума

Жиры, орехи



ограниченно -
до 50 г в день

Молоко,
мясо, рыба



200-300 г
в день

Зерновые,
хлеб



400 г в день

Овощи,
фрукты



не менее
500 г в день

Напитки
вода



не менее 1,5 л
за сутки*

*при наличии заболеваний - уточнить у врача

Профессии и производство

Повар

Кондитер

Кулинар



Правила питания:

1. Принимать пищу 4 раза в день.
2. Недоедание и переедание – вредно.
3. Распределять суточную норму продуктов так: большая часть – в обед, завтрак немного больше ужина, полдник - самый лёгкий.
4. Промежутки между едой должны составлять около 4 часов.
5. Не рекомендуется, есть в промежутках (особенно сладкое) – это снижает аппетит и ухудшает пищеварение.
6. Мясные, рыбные, бобовые блюда употреблять в обед, а молочные, овощные на ужин (они легко усваиваются).
7. Есть нужно спокойно, тщательно пережёвывая пищу.
8. Пища должна быть разнообразной, питательной, богатой витаминами.



Калорийность (от калории — старой единицы измерения энергии): Энергетическая ценность пищи — количество энергии, получаемой организмом из продукта питания.



Рекомендуемые средние величины потребления пищевых веществ

Возраст	Энергия ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы г/сут
		всего	в т.ч. живот- ные	всего	в т.ч. растите- льные	
11-13 лет	2700 (2450)	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)

Спасибо за внимание!

Питайтесь правильно!