



ОСНОВЫ

Рационального

ПИТАНИЯ

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

СОКРАТ

**Физическая культура,
движение, закаливание**

**Положительные
эмоции**

**Рациональное
питание**

З О Ж

**Отказ от вредных
привычек**

**Экологическое
сознание и
поведение**

Личная гигиена



Питание –

это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

Питательные вещества:

Белки

Углеводы

Жиры

Витамины

Минеральные соли

Вода

БЕЛКИ

-строительный материал клеток живого организма.

- ферменты, влияющие на усвоение других веществ.

По своему происхождению белки бывают:

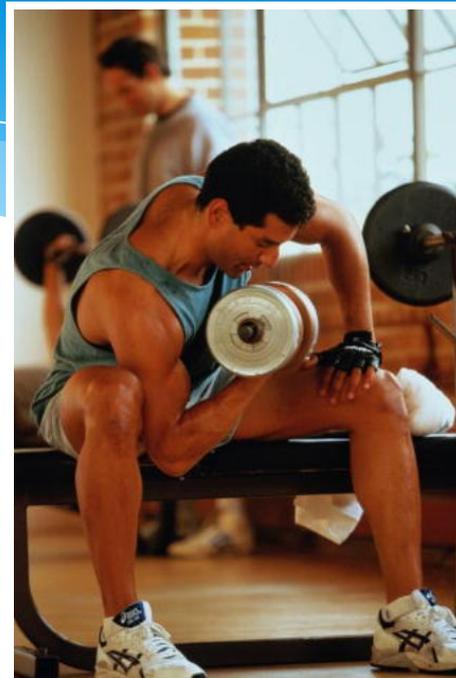
Растительные: рис, соя, горох, бобы, крупа, хлеб и т.д.

Животные : мясо, рыба, молоко, яйца и т. д.



УГЛЕВОДЫ

-источник энергии



Углеводы бывают:



• **Сахара** (глюкоза, фруктоза, лактоза - сладкие на вкус): в меде, во фруктах, молоке, сахаре, конфетах.



• **Крахмал**: в картофеле, муке, крупах, макаронных изделиях

• **Клетчатка** (пищевые волокна): в отрубях, в сырых овощах - капусте, моркови, баклажанах ит. д.



ЖИРЫ

- источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения

По своему происхождению жиры бывают:

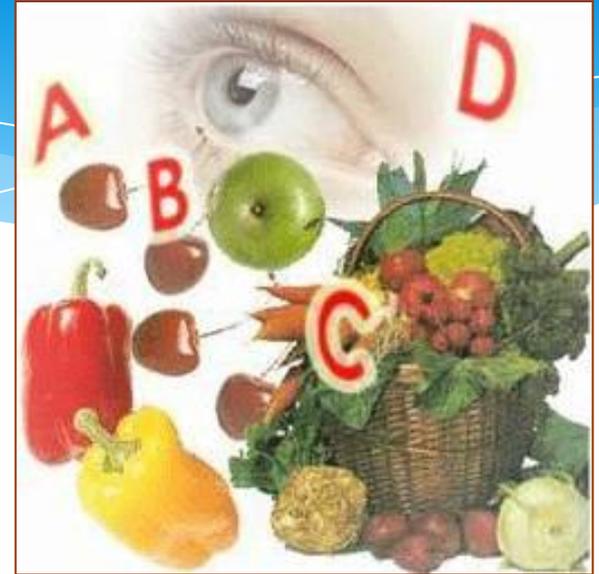
- ❖ **Растительные:** подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое масло и т. д.
- ❖ **Животные:** сливочное масло, свиной жир, куриный жир и т.д.



ВИТАМИНЫ

-повышают сопротивление организма
заболеваниям

-регулируют работу органов



Недостаток витаминов -ГИПОВИТАМИНОЗ

Избыток витаминов -ГИПЕРВИТАМИНОЗ

Полное отсутствие витаминов - АВИТАМИНОЗ



По своим физическим свойствам витамины делятся на:

Растворимые в жире: А, D, Е, К.

Растворимые в воде: В, РР, С.



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Макроэлементы:

Железо- входит в состав гемоглобина

Калий - выводит воду

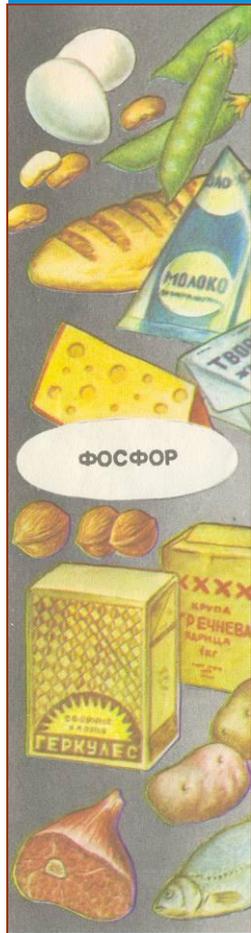
Натрий - задерживает воду

Кальций - участвуют в образовании

костной и зубной тканей

Фосфор

образовании



Микроэлементы

Йод – регулирует работу щитовидной железы

Фтор – участвует в построении костей

Магний – участвует в синтезе белка.



ВОДА

- входит в состав всех органов и тканей
- помогает усвоению всех питательных веществ



Индивидуальная норма воды – 40 г на 1 кг
веса человека

Суточная норма потребления воды 2...2,5 л. Из общего количества потребляемой жидкости на долю чистой воды приходится около 1 л, она поступает с питьевой водой, напитками. Остальное количество (1,5 л) поступает с пищей и образуется в самом организме.





Рациональное питание

– это разумное (от лат. *ratio* – разум),
правильное питание



Рациональное питание
предполагает соблюдение трех
основных принципов:

1. Энергетическое равновесие.
2. Разнообразиие питания.
3. Режим питания.

1. Энергетическое равновесие.

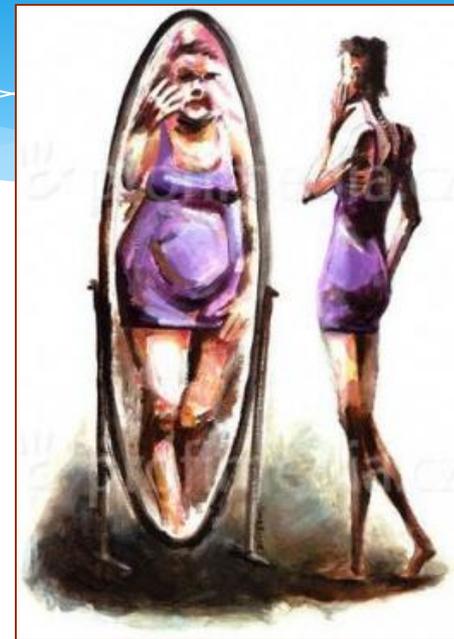
- Пища, усвоенная и переработанная организмом, является источником энергии, необходимой для работы мышц, для поддержания постоянной температуры тела и обновления клеток, из которых состоят ткани и органы человека.
- Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня, т. е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие.
- В том случае, когда человек не получает калорий, возмещающих энергетические затраты, он слабеет и худеет.
- Если приток энергии с пищей превышает энергозатраты организма, неизбежно отложение жира.



ОЖИРЕНИЕ



ДИСТРОФИЯ



АНОРЕКСИЯ

БУЛИМИЯ

– психическое состояние, характеризующееся мучительными приступами внезапного повышения аппетита.

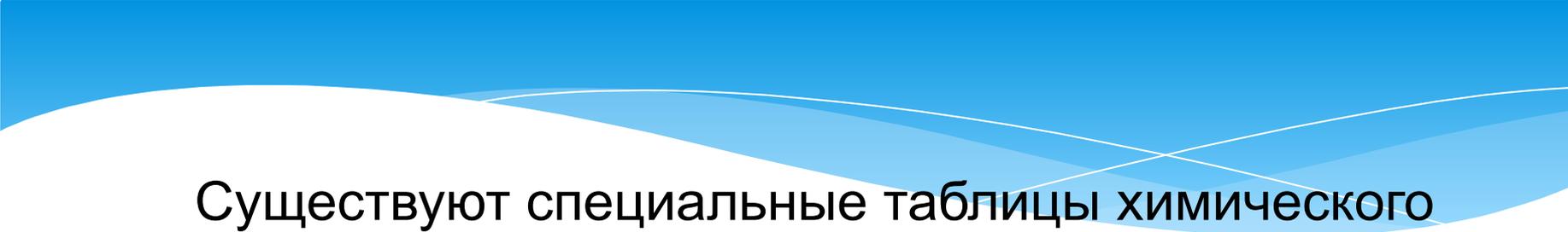


– психическое расстройство, выраженное нежеланием есть, когда на самом деле организму необходимо питание (отвращение к пище). Сопровождается физическим истощением.

Энергию, доставляемую организму с пищей,
измеряют калориями.

Калория (от лат. calo – тепло)

– единица измерения энергетической
ценности продуктов



Существуют специальные таблицы химического состава основных пищевых продуктов, по которым можно подсчитать калорийность отдельного блюда, всего меню, диеты.

2. Разнообразие питания.

Удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

В пище содержатся все необходимые человеку элементы: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все они одинаково важны.

Однако в природе нет универсального продукта, в котором содержались бы абсолютно все питательные вещества. Поэтому только разнообразная пища может поддерживать здоровье человека, и наоборот, однообразная — привести к функциональным расстройствам.

Наилучшими соотношениями питательных веществ являются соотношения

1 часть белка

1 часть жира

4 части углеводов,

т. е. количество граммов жира должно быть таким же, как и количество белка, а углеводов должно быть в четыре раза больше.

3.Режим питания

Распределение приемов пищи (время приема пищи и ее количество) в течение дня.



Оптимальный режим питания
5-6 раз в день.

Прием пищи в одни и те же часы способствует более интенсивному отделению желудочного сока; при этом пища, попадая в желудок, сразу же находит в нем определенное количество пищеварительного сока.

Наоборот, нерегулярный прием пищи, т. е. беспорядочная еда в разные часы, вредит здоровью и может привести к заболеваниям желудка и кишечника.



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ