

# РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.



МЕТА: ознайомити учнів з принципами раціонального харчування;  
сформувані уявлення про харчову піраміду;  
визначити, як пов'язані харчування та здоров'я людини;  
зробити висновок про важливість збалансованого харчування

Підготувала: студентка 1-х  
Факультету “Фізичне виховання”  
Ободінська Анна

# ПЛАН.

- 1.Історія розвитку вчення про раціональне харчування.
- 2.Що таке раціональне харчування?
- 3.Якісний і кількісний склад їжі.
- 4.Енергетичний склад їжі.
- 5.Принципи харчування школярів.
- 6.Правила раціонального харчування.
- 7.Модні тенденції сучасного харчування.
- 8. Прогноз на майбутнє.



# Історія розвитку вчення про раціональне харчування.

- З давніх-давен людство цікавило як потрібно харчуватися, щоб зберегти здоров'я і забезпечити довголіття.
- Скільки потрібно їжі, і як її вживати?
- Класична теорія збалансованого харчування сформувалася наприкінці
- XIX – у першій половини XX століття.
- Значний вклад у розвиток теорії внесли російські вчені І.П.Павлов, А.А.Покровський, А.М.Уголев



# Що таке раціональне харчування?

- За визначенням академіка А.А. Покровського; раціональне харчування – це правильно організоване і своєчасне постачання організму добре приготовленої, калорійної і смачної їжі, яка містить оптимальну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування.

# РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.

- Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватися трьох принципів раціонального харчування:
- Помірність;
- Різноманітність;
- Збалансованість.



# Якісний і кількісний склад їжі.

- Організм людини щоденно має споживати 60 корисних речовин і 12 вітамінів.
- 60 мінеральних речовин, 12 амінокислот і 8 жирних кислот.
- Кількісне співвідношення білків, жирів і вуглеводів -1:1:4 , енергетичної цінності -1:1:4 Добового раціону.





**Ca**



**F**



**Na**



**K**



**Fe**



**P**



# Мінеральні речовини.

Натрій(Na): важливий для обміну речовин в організмі.

Калій(K): бере участь у забезпеченні діяльності органів кровообігу, в обміні речовин.

Залізо(Ферум,Fe): сприяє процесам кровотворення.

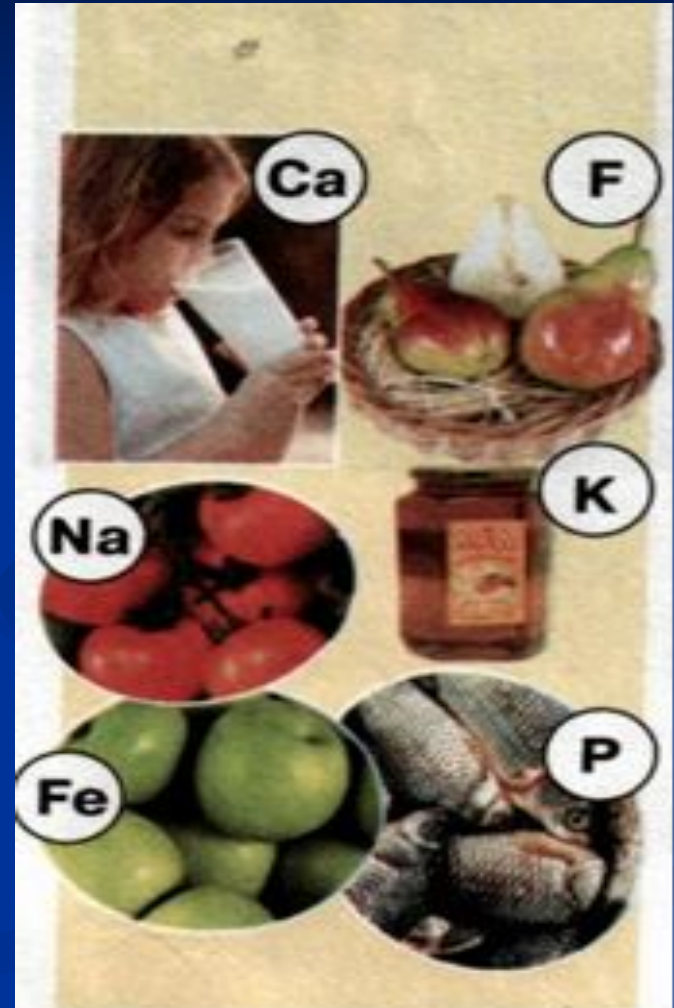
Кальцій (Ca) бере участь у формуванні скелета, є основою твердих тканин зубів; дуже важливий для процесам зсідання крові.

Фосфор(P): необхідний для забезпечення організму енергією, нормального розвитку і функціонування мозку.

Магній (Mg) :необхідний для функціонування скелетних м'язів.

Іод (I ) :важливий для роботи щитовидної залози.

Цинк (Zn) : потрібний для формування кісток і зубів.





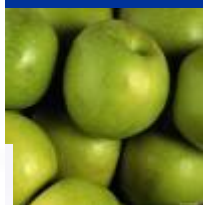


# Продукти , які містять йод:

- МОРСЬКА РИБА;
- МОРСЬКА КАПУСТА;
- КРЕВЕТКИ;
- КАЛЬМАРИ;
- МІДІЇ;
- ЙОДОВАНА СІЛЬ-НАЙКРАЩИЙ ВИБІР.



# ВІТАМІНИ



# ВІТАМІНИ

**Вітамін А** -основні джерела вітаміну: риба, морепродукти, печінка, масло, шпинат. Забезпечує нормальний стан шкіри, зубів, забезпечує покращення зору, є “вітаміном” росту.

**Вітамін С**:-великі запаси вітаміну мають: шиповник, солодкий перець, капуста, обліпиха. Нормалізує роботу імунної системи.

**Вітаміни групи В**-джерела вітаміну: рис, м'ясо, овочі, молоко, яйця, броколі. Нормалізує обмін речовин, пам'ять, покращує травлення, позитивно впливає на нервову систему, укріплює нігті.

**Вітамін D**-джерелами його є такі продукти: печінка, риба, ікра, яйця, масло, риб'ячий жир.

Вугле-  
води



# ВУГЛЕВОДИ.

- Вуглеводи найкраще забезпечують організм енергією.
- Вуглеводи допомагають швидко вгамувати голод і подолати втому(фрукти, мед, цукор).
- Сприяють нормалізації процесів травлення.





Білки





# БІЛКИ.

- Білки (протеїни) є будівельним матеріалом для клітин.
- Білки крові транспортують поживні речовини.
- Деякі білки (ферменти і гормони) регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі.



Жири



# ЖИРИ.

- Жири (ліпіди) утворюють в організмі запаси, що використовуються під час нетривалого голодування.
- Жири – найбагатше джерело енергії для організму.
- Важливі для засвоєння деяких вітамінів.
- Захищають внутрішні органи від переохолодження.





# Енергетичний склад їжі.

- Енергію, яку витрачає організм, можна виміряти у спеціальних камерах, або за кількістю спожитого кисню і виділеного вуглекислого газу.
- При окисленні 1 г білків і вуглеводів звільняється 4 ккал, а при розпаді 1 г жирів- 9 ккал.





# ХАРЧОВА ПІРАМІДА.

Масло, олію та солодощі вживати у невеликих кількостях.

Молочні продукти-  
2-3 порції.

3 -5 порцій  
овочів.



риба, яйця, боби  
– 2-3 полрції.

3-4 порції  
фруктів.

Хлібобулочні вироби і крупи – від 6 до 11 порцій.

# Денна норма споживання продуктів відповідно до харчової піраміди.

- Харчова піраміда показує , скільки порцій різних продуктів має бути у денному раціоні підлітка.



# Принципи харчування школяра.

- Щоденна добова потреба підлітків 11-13 років у білках- 90-100 г, жирах-90-100г, вуглеводах-380-400г. Загалом протягом дня потрібно вживати: 4-5 скибочок хліба, 150-200 г каші чи вермішелі; 3-4 яблука чи інших фруктів, 2 склянки соку, 350-500 г салату, 200 г картоплі; склянку молока, по 50 г масла і сиру, 200г кефіру чи йогурту; по 50-100 г м'яса чи риби; 1-2 яйця, 125 г квасолі чи гороху.



# ПРАВИЛА АДЕКВАТНОГО ХАРЧУВАННЯ

1. Їж 3-4 рази на день, у певні години, не частіше, ніж через 3-4 год.
2. Пережовуй їжу повільно і ретельно.
3. Ввечері не пий міцного чаю, кави.
4. Цукор заміни медом, ягодами, фруктами.
5. Їж якомога менше білого хліба, а більше-житнього.
6. Уникай надто жирної їжі.
7. Не досолой страв.
8. Воду пий невеликими ковтками.
9. Вживай свіжі, теплі страви.

## ПАМ'ЯТАЙ

Додержуючи правил адекватного харчування, ви надовго збережете своє здоров'я.

# ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ

- 1.Добова потреба підлітка -52-75 ккал на 1кг маси тіла.
- 2.Харчуватися потрібно регулярно, тобто дотримуватися режиму харчування- їсти в один і той самий час.
- 3.Підліткам необхідно їсти 3-4 рази на день, через 3-4 години.
- 4.Треба пам'ятати про правильне співвідношення в їжі білків, жирів і вуглеводів1:1:4.При фізичних навантаженнях-1:1:6.
- 5.Усю їжу, яку з'їдає підліток за день(100%), слід розділити так:  
Сніданок-30-35%(його можна поділити на перший і другий сніданки)  
Обід-40-45%;  
Підвечірок-5-15%;  
Вечеря-15-20%;
- 6.Денний харчовий раціон підлітка залежить від багатьох причин: достатку сім'ї, стану здоров'я, режиму навчання та інших навантажень, пори року. Індивідуальні рекомендації у такому випадку може надати спеціаліст з харчування- дієтолог.

# КОРИСНІ ПОРАДИ

- Харчових звичок набувають у дитинстві. Тому важливо правильно харчуватись.
- Принцип раціонального харчування - помірність, різноманітність і збалансованість.
- Харчова піраміда допомагає визначити, скільки і чого треба споживати щодня.
- Калорійність харчового раціону має відповідати енергетичним витратам твого організму.

# ПІДСУМОК

1. Чому підліткам потрібно правильно харчуватись?
2. Чому необхідно вживати продукти, що містять йод?
3. Поясни, як ти розумієш вислів адекватне харчування ?
5. Як у твоїй сім'ї дбають про корисну їжу?