

Міні-проект
Збалансоване харчування
УЧНЯ 8-А КЛАСУ
ВОЛНОВАСЬКОЇ ЗОШ №6
ГНІБЕДИ АРТЕМА

Білки

Біологічна цінність **білків** тваринного і рослинного походження визначається складом амінокислот.

У білку, який відповідає потребам людського організму, 31,4% складають незамінні амінокислоти. Добова доза білків для дорослої людини складає 80-100 грам з яких половина – тваринного походження.



Вуглеводи

Біологічну цінність серед вуглеводів харчів мають полісахариди – крохмал та глікоген: дисахариди – сахароза, лактоза, мальтоза. Лише невелика доля вуглеводів харчів припадає на моносахариди (глюкоза, фруктоза, пентози і т.д.).



Добова потреба дорослої людини у вуглеводах складає 400-500г, з них біля 400г припадає на крохмаль. Вся інша частина – на дисахариди, в основному, на сахарозу.

Мінеральні речовини

Головним їх джерелом служать небіологічні компоненти їжі. Частково вони поступають в організм з харчовими продуктами тваринного і рослинного походження



Добова потреба дорослого організму людини в окремих мінеральних речовинах сильно коливається від декількох грамів до декількох міліграмів або мікрограмів.

Fe
Mg I
Ph Na
K Ca

Жири

Жири потрібні організму для збереження цілісності клітинних мембран, вони сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К), мінеральних речовин.



Жири в організмі відкладаються у вигляді жирових запасів у так званих жирових депо: підшкірній клітковині, сальнику; іноді жир відкладається в деяких внутрішніх органах, наприклад в печінці, нирках

Надлишок жирів знижує засвоюваність їжі, зокрема її білків, а також призводить до утворення в організмі великої кількості отруйних речовин.



Вітаміни

Вітаміни – це необхідні для нормальної життєдіяльності низькомолекулярні органічні сполуки, синтез яких у організмів даного виду відсутній або обмежений.



Вітамін С (аскорбінова кислота) не синтезується в організмі людини, він поступає головним чином з рослинною їжею. Особливо багато його в плодах шипшини, чорної смородини, лимонах.

Вітамін В₁ (тіамін) входить до складу ферментів, які беруть участь у вуглеводному, жировому та білковому обміні.



Вітамін Р зменшує проникливість та ломкість капілярів, посилює дію вітамінів та суглоби; порушується розвиток кісток та зубів.



Сніданок

- ✓ Щоб «розбудити» вашу травну систему після сну, ми треба випити стакан води за півгодини до прийому їжі.
- ✓ На сніданок радимо вівсяну кашу, фрукт (яблуко/апельсин/ківі). Чай з медом . Каша дасть вам необхідну для активного трудового дня енергію. Фрукти додадуть бадьорості. Чай без цукру позбавить вас зайвих «швидких вуглеводів», які моментально засвоюються в організмі.



Обід

- ✓ На обід треба ввести в меню здорового харчування першу страву. Борщ, овочевий суп із квасолею або юшка з риби швидко засвоюються і поліпшують травлення.
- ✓ До першого можна додати відварені або тушковані рибу або м'ясо з овочами.
- ✓ Запити смачну їжу можна фруктовим соком.



Полудень

Перекусити в полудень
можно кефіром або
йогуртом, або ж
сухофруктами.



Вечера

Останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 3 години до сну.

На вечерю підійде гречана каша, овочі тушковані (капуста, морква, цибуля, томат), хліб та мінеральна вода.



"Дякуємо за увагу!"