



***Рациональное
питание.
Гигиена питания***





*здоровое
питание*

Пища – фактор, обеспечивающий человека энергией и компонентами, необходимыми для роста и развития организма. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, работоспособности, используется в профилактике и лечении различных заболеваний. **Вкус пищи, её аромат, внешний вид могут влиять на настроение человека.** Таким образом, питание человека должно быть построено так, чтобы оно полностью обеспечивало потребность организма в энергии и веществах, необходимых для его роста и развития.



**здоровое
питание**

Для чего мы едим?

- Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.
- Топливом ему служит пища, которую мы едим: в ней содержатся питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.
- Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие **типы питательных веществ**: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода.

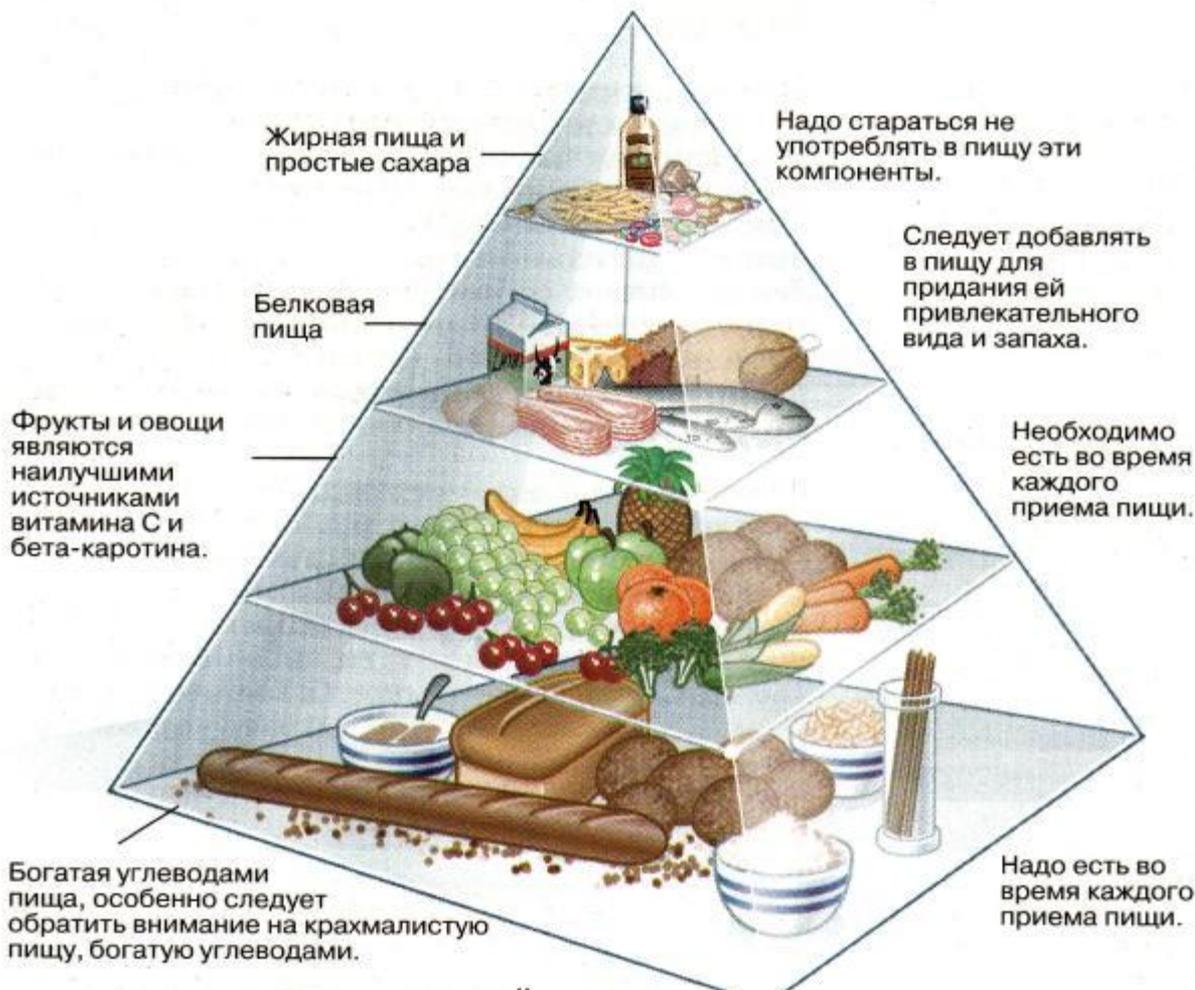




**здоровое
питание**

Пищевая пирамида

Пищевая пирамида



◀ **Эта пищевая пирамида помогает составить рацион из разных продуктов питания.**



**здоровое
питание**



Витамины

- Витамины – это очень важные для жизни вещества. Их названия обычно состоят из одной латинской буквы: есть витамин А, витамин В, С, D, Е и т.д.
- У каждого витамина – своё назначение: например, витамин D необходим для роста и здоровья костей, витамин В полезен для нервной системы и т.д.
- Витамины совершенно необходимы для нормальной работы организма, однако он не способен сам вырабатывать эти вещества и поэтому должен получать их вместе с пищей.
- Много витаминов содержится в свежих фруктах и овощах, а также в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах.
- Витамины нужны организму в очень малых количествах, поэтому не следует употреблять их слишком много.





**здоровое
питание**

Группы витаминов

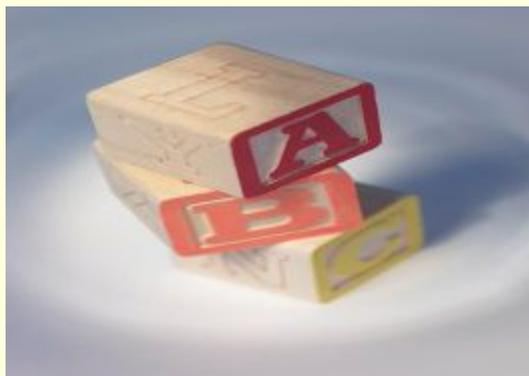
Все витамины в зависимости от свойств и степени распространения в природных продуктах подразделяются на две группы:

**ВОДОРАСТВОРИМЫЕ
(В, С, РР)**

И

**ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ
(А, D, Е, К)**

- Основным источником витаминов для человека является пища. Следует учитывать, что целый ряд витаминов содержится в продуктах животного происхождения, в то время, как другие содержатся только в растительных продуктах.





**доровое
питание**

Значимость витаминов

| Витамин | На какие органы влияет | Какие болезни может вызвать их отсутствие |
|------------------------------------|---|--|
| PP | Стимулирует процессы клеточного обмена. Оказывает влияние на кроветворение. Обладает сосудорасширяющим действием. | Повышенная раздражительность, беспокойство, плохой сон. Воспаление слизистой рта, языка, покраснение и шелушение кожи. Мышечная слабость, понос. |
| B1 (тиамин) | Обеспечивает нормальный рост, играет важную роль в обмене веществ и укреплении нервной системы. | Изменения со стороны мышечной и нервной систем, снижение аппетита, повышенная утомляемость. |
| C (аскорбиновая кислота) | Повышает трудоспособность и сопротивляемость различного рода заболеваниям. | Повышенная восприимчивость к заболеваниям, вялость, раздражительность, кровоточивость дёсен, расшатывание зубов. |



**здоровое
питание**

Значимость витаминов

| Витамин | На какие органы влияет | Какие болезни может вызвать их отсутствие |
|---------------------------|--|---|
| A (ретинол) | Оказывает общее действие на организм, обеспечивает нормальный рост и развитие. Влияет на состояние кожи, слизистых оболочек, нормализует зрение. | Нарушение зрения, сухость и шелушение кожи, ломкость волос и ногтей, преждевременная седина. |
| D (кальциферол) | Играет важную роль в процессе формирования костей. Оказывает влияние на обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. | У детей раннего возраста развиваются признаки рахита – вялость, повышенная потливость, плаксивость, нарушение сна. Снижается сопротивляемость к заболеваниям, задерживается прорезывание зубов. |
| E (токоферол) | Активно влияет на усвоение организмом жиров и витамина А. Полезен при нервных заболеваниях, малокровии. | Мышечная дистрофия, нарушение работы сердца, вялость, малокровие. |
| K (викасол) | Способствует свертыванию крови. | Кровоточивость дёсен. Носовые, желудочные кровотечения. |