

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.



Підготувала класний керівник 10 класу
Артемівської ЗОШ І-ІІІ ступенів №10 Фокіна С.В.

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

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.

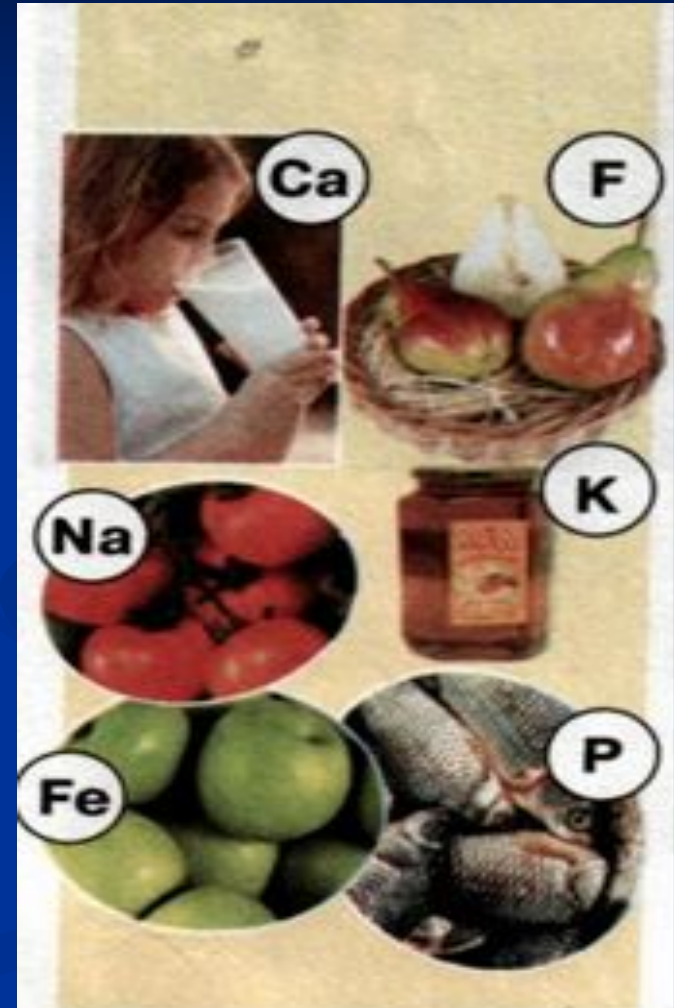
Кальцій (Ca) бере участь у формуванні скелета, є основою твердих тканин зубів; дуже важливий для процесам зсідання крові.

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

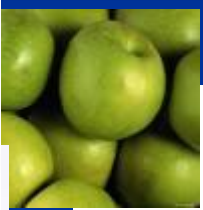


C

A

B

D



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 затрачає 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?