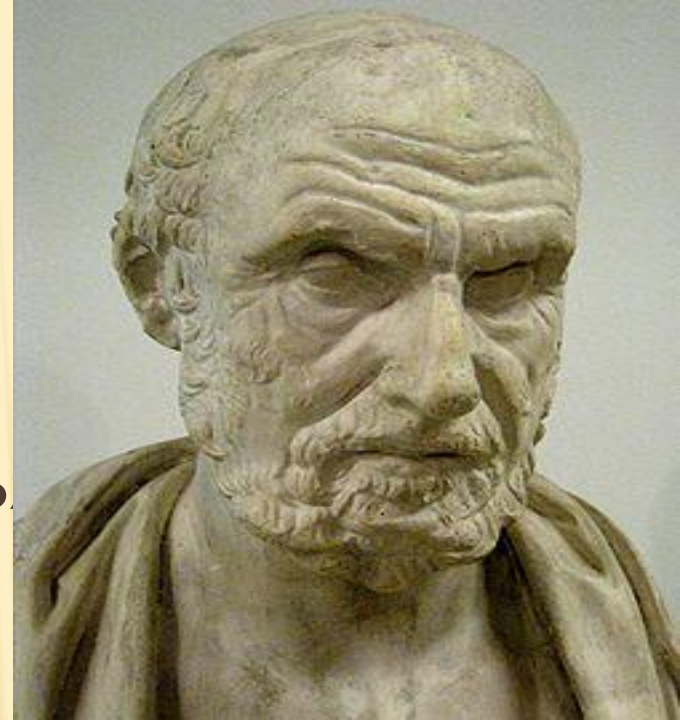


ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ВЕЩЕСТВ, МАТЕРИАЛОВ И ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.

УИМЛД И ПИЩА.

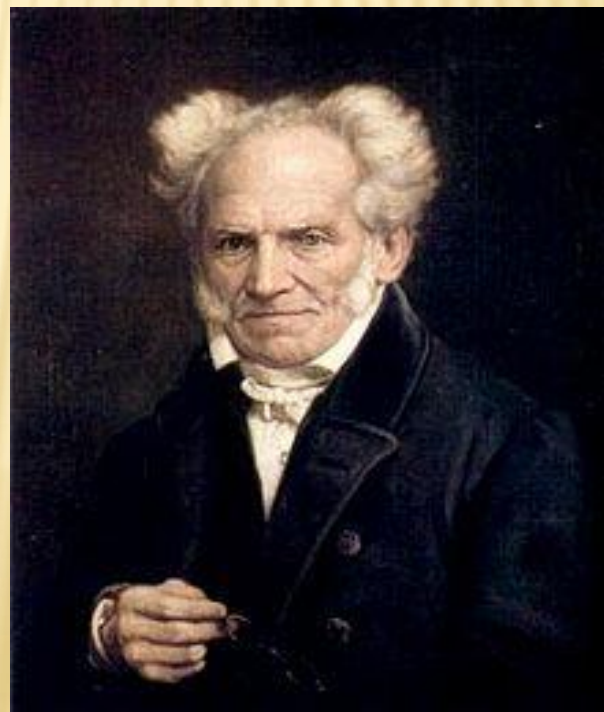


Человек должен знать
Меру во всем – ибо мера
Есть мудрость жизни и здоровья.
Гиппократ



Надо есть не то,
что есть, а то,
что нужно есть.

А. Шопенгауэр



АЗБУКА «ПРАВОПИТАНИЯ»

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

ВОДА

ВИТАМИНЫ



КАЛОРИЙНОСТЬ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ:

1г жира дает 9 ккал



1г белка дает 4 ккал



1г углеводов дает 4 ккал



ПРИМЕРНЫЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Вид деятельности ккал/час	Энерготраты,
Сон и отдых лежа	65-77
Уборка постели и личная гигиена 102-144	
Чтение, просмотр телевизионных программ	90-100
Шитье, вязание	95-110
Мытье посуды, глажение белья	130-144
Вытирание пыли, подметание полов 167-180	

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НОРМЫ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Г) И КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА (ККАЛ)

Возраст, лет	белки		жиры		углевод ы	Калорий- ность
	всего	В т.ч. животны е	всего	В т.ч. животн ые		
14-17 (юноши)	106	64	106	20	422	3150
14-17 (девушки)	93	56	93	20	367	2750

ЖИРЫ В ПИТАНИИ

По происхождению все жиры и масла делятся на две основные группы — животные и растительные.



БЕЛКИ В ПИТАНИИ

Запасы белка в организме человека практически отсутствуют, а новые белки могут синтезироваться только из аминокислот, поступающих с пищей, и распадающихся белков тканей организма. Из веществ, входящих в состав углеводов и жиров, белки не образуются.



УГЛЕВОДЫ В ПИТАНИИ

Углеводы составляют около 50 % рациона человека, основное их назначение это обеспечение нашего организма необходимой энергией. Данное вещество также нормализует работу печени, обладает белковосберегающей способностью.



СОХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ - КОНСЕРВИРОВАНИЕ

В широком смысле под консервированием подразумевается любой процесс, значительно удлиняющий сохранность продуктов в пригодном для употребления в пищу виде. Основная задача консервирования свести уровень активности воды до минимального уровня, что лишает вредные микроорганизмы среды обитания для дальнейшего



ПРИРОДНЫЕ КОНСЕРВАНТЫ



СИНТЕТИЧЕСКИЕ КОНСЕРВАНТЫ

1. Метиловый и пропиловый спирт обладают бактерицидными и фунгицидными свойствами.
2. Сернистая кислота и ее соли – используют для придания устойчивости винам.
3. Пропиленоксид с небольшим количеством хлороводорода – для сохранения продуктов методом окуривания от некоторых бактерий.

АЗБУЧНЫЕ ИСТИНЫ

«ПРАВОПИТАНИЯ»

- Никогда не ешьте до явного перенасыщения.
- Стремитесь есть в твердо установленные часы и ничего не ешьте в промежутках между основными приемами пищи.
- Ешьте часто, но понемногу.
- Не торопитесь во время еды.
- Внимательно читайте этикетки на продуктах питания.