

# Гігієна харчування



МИ ЖИВЕМО НЕ ДЛЯ ТОГО,  
ЩОБ ЇСТИ,  
АЛЕ ЇМО ДЛЯ ТОГО,  
ЩОБ ЖИТИ...

СОКРАТ

# Їжа та її значення.

Раціональне харчування необхідно розглядати , як одну з найголовніших складових здорового способу життя

**Їжа** – сукупність не органічних і органічних речовин (поживних компонентів) , які одержує людина з навколишнього середовища .

- для побудови і відновлення тканин;
- для підтримання життєдіяльності та поповнення енергії організму



# Що таке харчові компоненти ?



Це сім поживних речовин , які обов'язково повинні бути у повсякденному харчуванні людини.

“Будівельні матеріали ” – білки , жири , мінеральні речовини, вітаміни – забезпечують розвиток і безперервне оновлення організму

Для дитини перш за все не обхідно оптимум повноціного білка для побудови структур тіла . У разі нестачі білка виникає гальмування росту дітей .

- Вітаміни ( від лат. *vita* – життя) – органічні речовини , які не обхідні для життя
- Клітковина ( харчові волокна ) – полісахарид ( вкглеводень). Не перетравлюється в організмі , але сприяє нормальному функціонуванню кишечника та синтезу вітаміну B12 мікрофлорою товстої кишки
- Вода – входить до складу всіх тканин людського тіла .Вона є складовою частиною молекул білків, жирів, вкглеводів .



# Основні принципи раціонального харчування

Під збалансованим харчуванням розуміють оптимальне (за якістю і кількістю) введення в організм компонентів їжі відповідно до їх потреб.

Принципи харчування :

- **Перший принцип** – баланс енергії . Вся необхідна енергія поступає з їжею.
- **Другий принцип** - баланси харчових компонентів (речовин), для нормальної життєдіяльності людини необхідне певне ( як 1:1:4) співвідношення білків . Жирів та вуглеводів . Також певна кількість мікроелементів – вітамінів та мінеральних речовин, окрім цього , достатня кількість клітковини.



# Норми споживання основних видів продукції

Вік , роки	Енергетична цінність	Білки , г	Жири, г	Вуглеводи, г
7 - 13	2000 - 2500	75 - 90	70 - 90	285 - 400



## ДАНИЙ РАЦІОН ЛЮДИНИ

- 200 – 250 Г – НЕЖИРНОГО М'ЯСА , МЯСНІ ТА РИБНІ ПРОДУКТИ ;
- 300 Г - ХЛІБА
- ДО 350 Г КАРТОПЛІ
- 50 – 100 Г СИРУ
- 0,5Г \_ МОЛОКА
- 400 – 500 Г – ОВОЧІВ
- 20Г – ТВАРИННИХ
- 30 – 37 Г РОСЛИНИХ ЖИРІВ
- 40 Г – КРУП
- 150 – 200 Г - ФРУКТІВ

# Я повинен вміти ...

- НАГАДУВАТИ МАМАМІ , ЩО МЕНІ ПРИГОТУВАТИ НА СНІДАНОК .
- ПАМ'ЯТАТИ І НАГАДУВАТИ УСІМ , ЩО РУКИ ПОТРІБНО МИТИ З МИЛОМ ПЕРЕД ЇЖЕЮ ТА ПІСЛЯ ТУАЛЕТУ .
- РОЗПІЗНАВАТИ , ЯКУ ЇЖУ НЕ МОЖНА ВЖИВАТИ . ВМІТИ ДОБРЕ ПЕРЕЖОВУВАТИ ЇЖУ . ДОПОМАГАТИ МАМАМІ НА КУХНІ .
- СТРИМУВАТИСЯ У СПОЖИВАННІ СОЛОДОЦІВ І РЕКОМЕНДУЄ РОБИТИ ТАК СВОЇМ ДРУЗЯМ .





Дякую за увагу !