

Кулинария

Тема: Здоровое питание

Пища - это энергия для нашего тела, а правильное питание источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.

Вместе с пищей в наш организм поступает вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.



Белки - основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается.

Если в пище не хватает белков, организм отстает в физическом развитии, снижается умственная деятельность и работоспособность человека.

Богаты белками - мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко и молочные продукты, бобовые.



Жиры - это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почках, сердце и других). Жиры исключительно необходимы для нормального развития человеческого организма и в особенности нервной системы, а также для усвоения витаминов А, Д, Е.

Важны как животные жиры, которые содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, масле, так и растительные (подсолнечник, соя, маслины).



Углеводы - главный источник энергии для организма. Поэтому и потребность в них приблизительно в четыре-пять раз больше, чем в белках и жирах.

Богаты углеводами прежде всего растительные продукты - все фрукты, некоторые овощи, такие, как картофель, капуста, столовая свекла, морковь, а также хлеб и изделия из теста, макароны, кондитерские изделия, крупы, сахар.



Рекомендуемые средние величины потребления пищевых веществ

Возраст	Энергия ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы г/сут
		всего	в т.ч. живот- ные	всего	в т.ч. растите- льные	
11-13 лет	2700 (2450)	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)



Витамины - это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека.

В настоящее время известны около 20 витаминов, которые делятся на две группы: водорастворимые - витамины С, Р и группы В, и жирорастворимые - А, Д, Е и К.



Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



Широко распространена в природе: почти все растения и животные



Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника



Продукты животного происхождения (особенно печень)



- **Витамин А** - способствует росту, развитию, улучшает зрение.

Им богаты овощи, яйца, сливочное масло, молоко и др.



- **Витамин В** - улучшают пищеварение, состояние кожи и зрение

Содержатся в молоке, кисломолочных продуктах, крупах, мясе и орехах.



- **Витамин С** - укрепляет защитные силы организма.

Он содержится во фруктах, ягодах, свежих овощах, зелени.



- **Витамин D** - укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию.

Чтобы получать этот витамин, нужно есть сливочное масло, молоко, яйца, рыбу, печень рыбы.



- **Витамин Е** - улучшает обмен веществ в организме.

Он содержится в растительном масле, орехах, хлебе, крупах.



- **Витамин К** – необходим для свёртываемости крови.

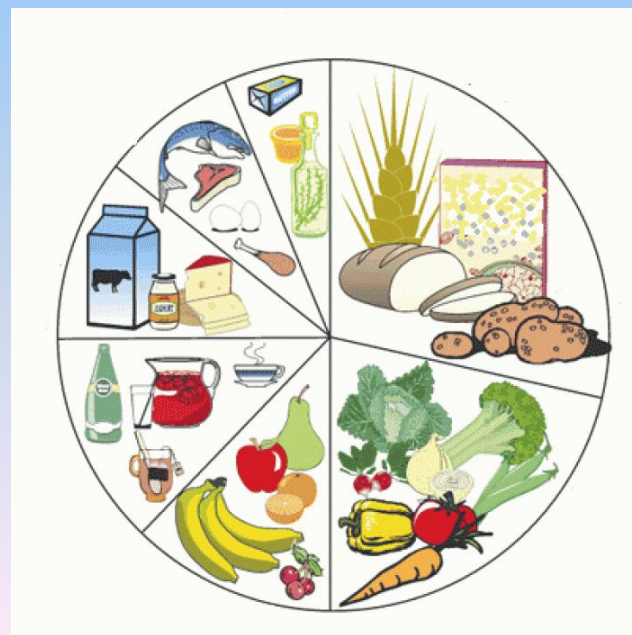
Содержится в оливковом масле, грецких орехах, капусте, томатах, листьях салата, молоке, рыбьем жире, яйцах и свиной печени.



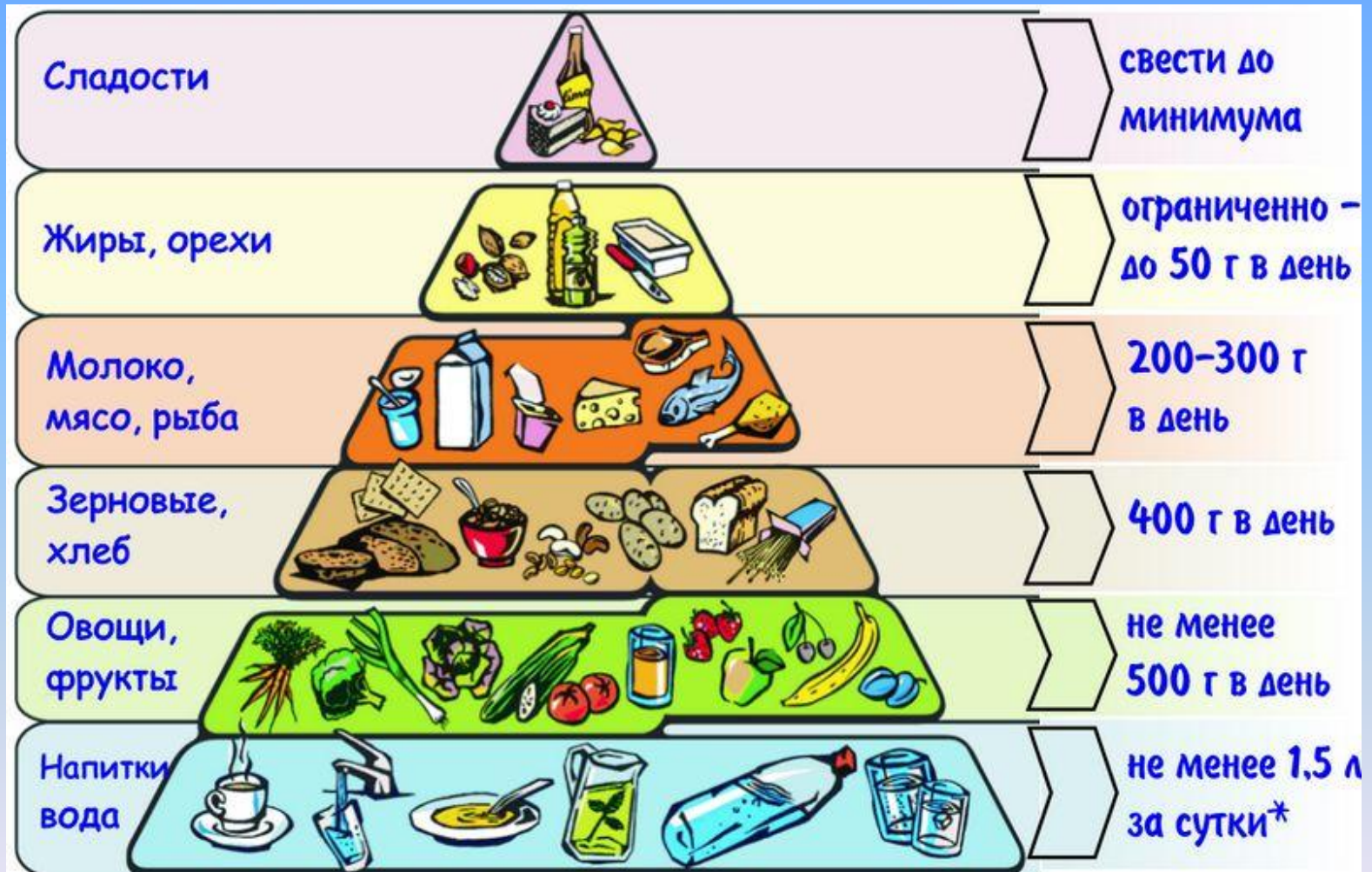
Минеральные соли нужны нашему организму так же, как и белки, углеводы, жиры и вода. Они входят в состав клетки, без них нарушается обмен веществ.

В нашем организме нет больших запасов солей, поэтому необходимо обеспечить их регулярное поступление.

Все натуральные продукты (фрукты, овощи, мясо, хлеб, яйца, крупы) содержат минеральные



Пищевая пирамида



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

Правила питания:

1. Принимать пищу 4 раза в день.
2. Недоедание и переедание – вредно.
3. Распределять суточную норму продуктов так: большая часть – в обед, завтрак немного больше ужина, полдник - самый лёгкий.
4. Промежутки между едой должны составлять около 4 часов.
5. Не рекомендуется, есть в промежутках (особенно сладкое) – это снижает аппетит и ухудшает пищеварение.
6. Мясные, рыбные, бобовые блюда употреблять в обед, а молочные, овощные на ужин (они легко усваиваются).
7. Есть нужно спокойно, тщательно пережёвывая пищу.
8. Пища должна быть разнообразной, питательной, богатой витаминами.

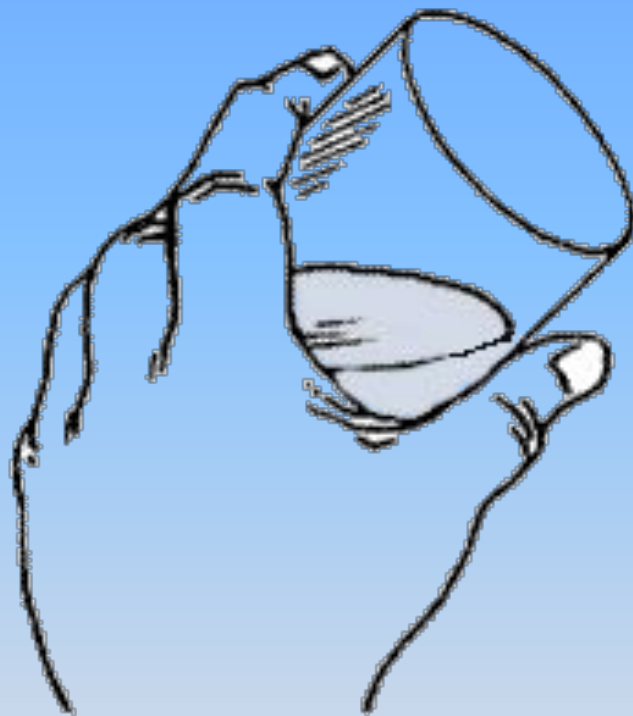


Режим питания

Приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7 ⁰⁰ – 7 ³⁰	25
Второй завтрак	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	10
Обед	14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	35
Полдник	16 ³⁰ – 17 ⁰⁰	10
Ужин	19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	20

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

1



ВЫПИТЬ 3-4 СТАКАНА ПРОХЛАДНОЙ
ВОДЫ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

2



ВЫЗВАТЬ РВОТУ, НАДАВИВ НА КОРЕНЬ
ЯЗЫКА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

3



ПРИНЯТЬ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ (1
ТАБЛЕТКА НА 10 КГ МАССЫ ТЕЛА)

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

4



ВЫЗВАТЬ ВРАЧА

Домашнее задание

1. Записать в тетрадь определения терминов : белки, жиры, углеводы.
2. Нарисовать пищевую пирамиду слайд 11
3. Записать правила и режим питания слайд 12,13