

*ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ*



ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?



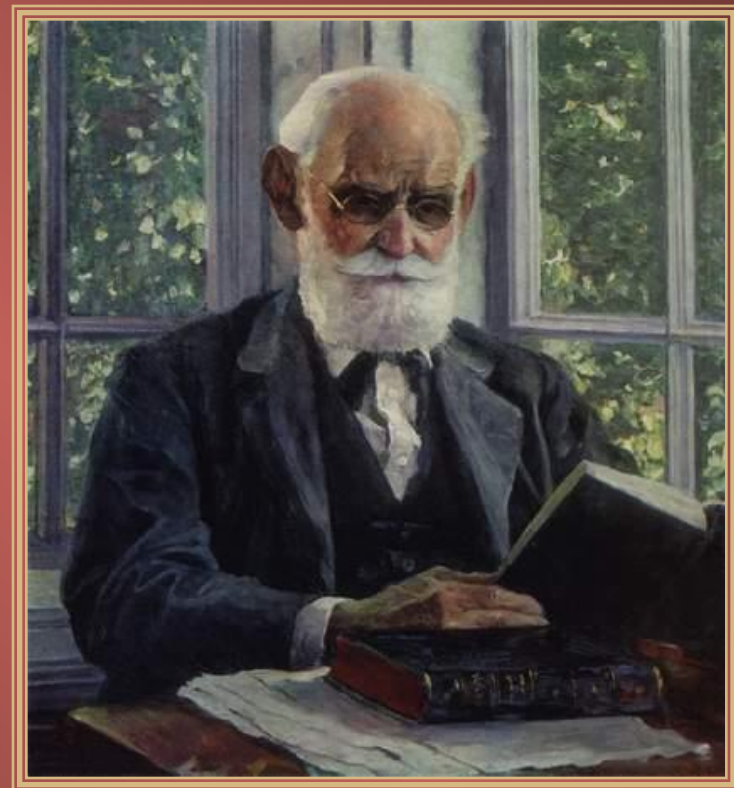
Это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей его тела и регуляции функций.





ПРАВИЛЬНОЕ РАПОРЯЖЕНИЕ ПРОДУКТАМИ

«Нормальная и
полезная еда есть
еда с аппетитом,
еда с
испытываемым
наслаждением»



Академик Павлов И. П.

И.П. ПАВЛОВ УКАЗЫВАЕТ:

- организм животных и человека находится в тесной взаимосвязи с внешней средой и воздействует на центральную нервную систему человека;



- пища является внешней средой, которая переходит во внутреннюю и участвует во всех жизненных процессах организма.



- **возраста;**
- **профессии;**
- **климата;**
- **социально-бытовых условий.**

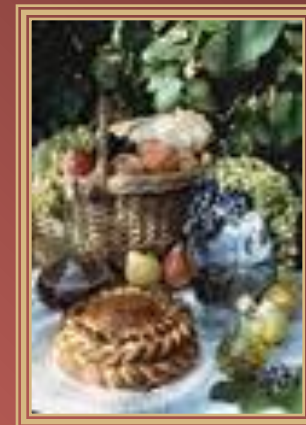
ВЫВОД:

**Для правильной
организации питания
человека необходимо
знать значение
пищевых веществ и как
они влияют на
человека в
зависимости от:**



КОНЦЕПЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

осуществление нормальной жизнедеятельности организма человека
заключается в необходимом количестве энергии и в определенных
комплексах пищевых веществ



КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА

Каждый
из нас
должен получать
столько энергии
в течение дня,
сколько
Затрачивает.



То есть
в
организме
должно
соблюдаться
энергетическое
равновесие.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ, РАСХОДУЕМОЙ ОРГАНИЗМОМ:

Индивидуальные
особенности
организма.



Климатические,
географические
условия.

Равенство количества энергии, полученной в процессе питания, и
количества энергии, затрачиваемой в течение дня.



у мужчины, весящего
70 кг, приближается
к 1700 ккал

ВЕЛИЧИНА ОСНОВНОГО ОБМЕНА



у женщины, вес
которой
около 60 кг, близка
к 1400 ккал.



у детей, при расчете на 1 кг веса тела, уровень основного
обмена гораздо выше

Пирамида здорового питания



СЛАДОСТИ:

Самым известным сладким продуктом является сахар.



Он как
полезен, так и
вреден для
организма
человека.



Избыток
сахара может
привести к
сахарному
диабету.

ЖИРЫ:

Используются организмом в энергетических и в пластических целях.



Регулируют все стороны жизнедеятельности организма.



СОДЕРЖАТСЯ В:

- орехах;
- семечках;
- овощах;
- рыбе;
- растительных маслах;



БЕЛКИ:



СОДЕРЖАТСЯ В:

- рыбе;
- яйцах;
- постном масле;
- домашней птице;
- молочных продуктах;
- орехах.

С НИМИ СВЯЗАНЫ ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНИ :

высшая форма
движения материи -

мышление

обмен веществ

раздражительность нервов

способность к
росту и
размножению

сокращение мышц

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

- богаты витаминами;
- обеспечивают нормальное пищеварение;
- участвуют в обмене веществ.



ПРИБРЕТАЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

**питательные
вещества зрелых
плодов лучше
усваиваются
нашим организмом;**



**в свежем
виде они
гораздо
полезнее, чем
переработанные.**

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ:

являются
главным
источником
энергии



снабжение
организма
углеводами
должно быть
регулярным

Основными углеводами пищи являются сложные сахара - полисахариды:
крахмал и гликоген.

НАИБОЛЕЕ БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ ПРОДУКТЫ:



- картофель;
- макароны;
- хлеб;
- крупы.



**РЕЖИМ
ПИТАНИЯ
ЧЕЛОВЕКА**

**ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА
ОПТИМАЛЕН**

четырёх
разовый
приём
пищи



с
интервалом
4 – 5
часов

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

(в процентах от суточной калорийности)

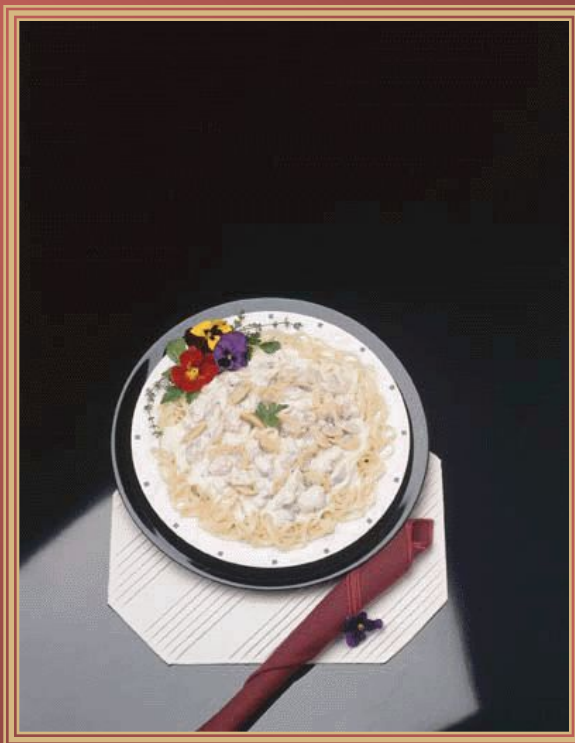
на завтрак - 25%

на второй завтрак – 15%

на обед – 35%

на ужин – 25%





- **одновременно употребление овощей и фруктов не смешивается, например, с мясными или рыбными блюдами**

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:



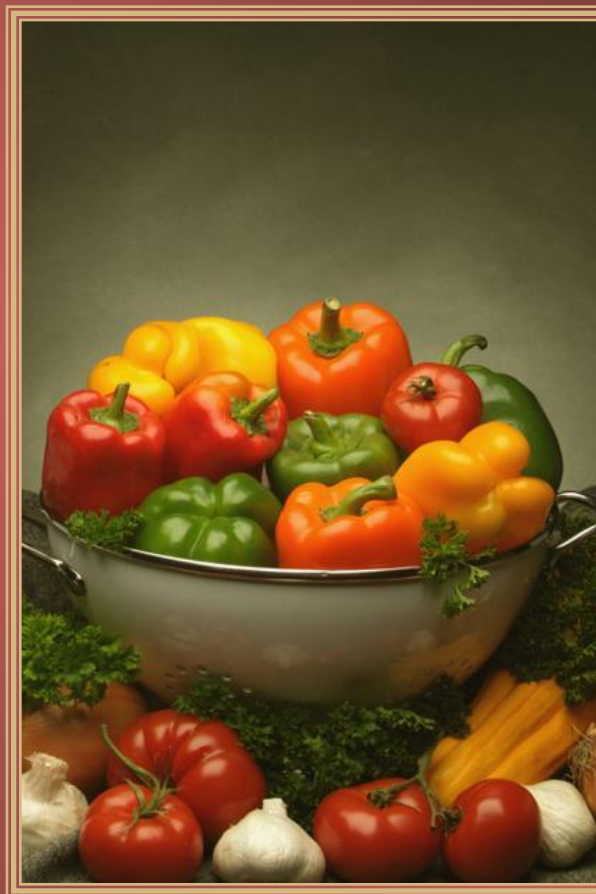
- **учитываются разновидности продуктов по их калорийности**



Нужно получать только необходимое количество пищи



**Следует пить
необходимое
количество
жидкости.**



**В пище должно
быть соблюдено
равновесие между
белками, жирами и
углеводами.**



**Овощи должны входить в состав пищи вместе с теми частями, в
которых содержатся минеральные соли и витамины
(кожура, отруби, семена).**

Определите свой индекс тела.

Для расчета идеальной массы тела воспользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см.

Следовательно, ИМТ = $85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$

Категория массы тела	Индекс массы тела (кг/м ²)	Риск для здоровья
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Умеренный
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

Окружность талии более 102 см у мужчин и 88 см для женщин свидетельствует об особом виде ожирения абдоминальном (от латинского слова *abdomen* – живот) или «по типу яблока». Абдоминальное ожирение – еще один серьезный признак, говорящий о высоком риске многих заболеваний сердца, сосудов, а так же сахарного диабета.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!