

БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ

Апросинкина Н.В.,
учитель физики и
информатики,
классный руководитель 8
класса
МОУ СОШ№3 города
Георгиевска
Ставропольского края

Одним из важнейших взаимоотношений организмов, является пищевое взаимодействие

Большая часть людей, в отличие от животных, осуществляет его опосредованно, т.е. через сеть магазинов.

Чтобы понять, как питаться правильно, и безопасно для здоровья, обратимся к истории пищевого рациона человека.

В самом начале своего существования люди питались только растительной пищей

об этом свидетельствуют:

- *строение жевательного аппарата;*
- *более низкая температура тела, чем у хищников;*
- *наличие червеобразного отростка, участвующего в усвоении растительной пищи.*



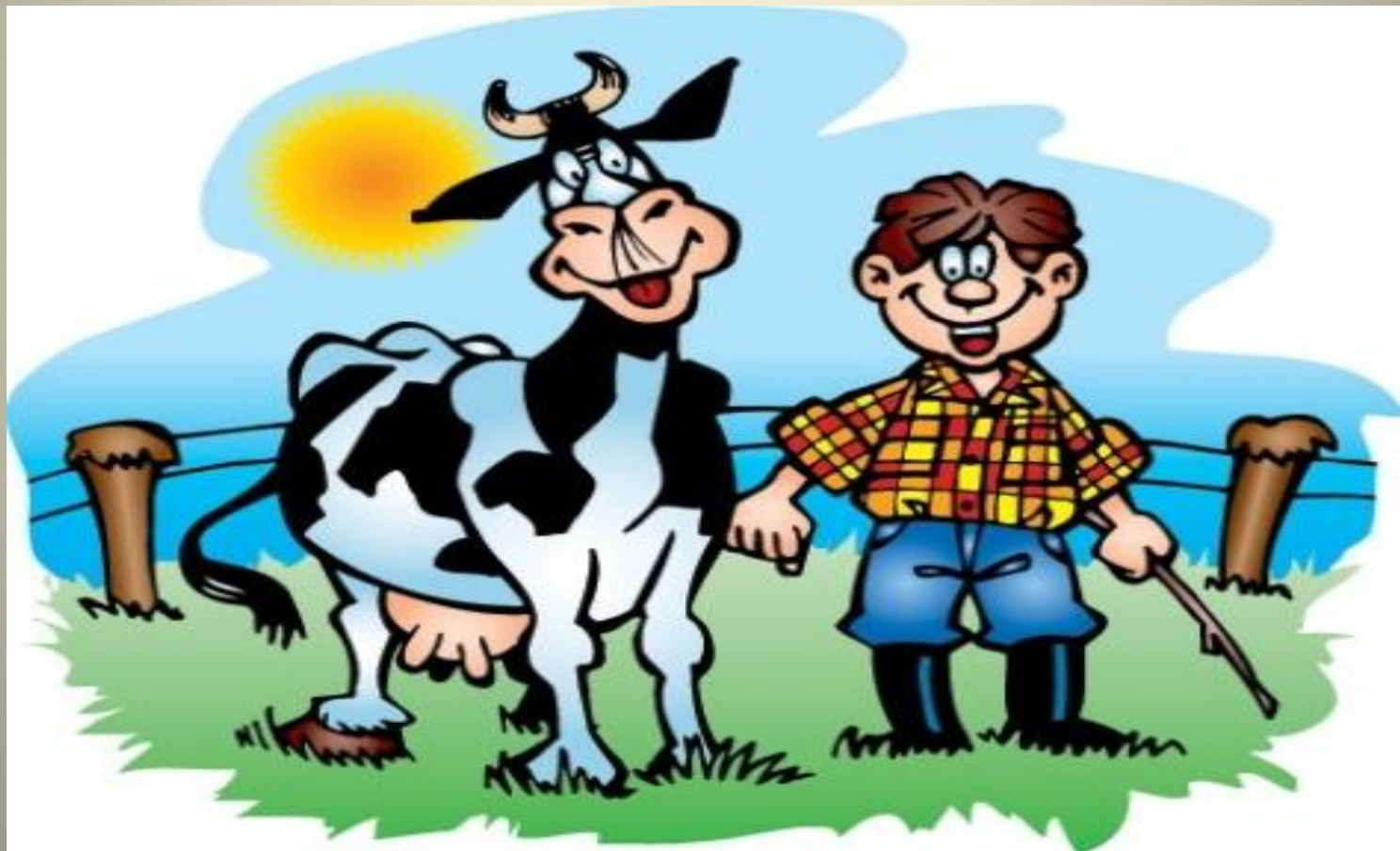
При изменении климата в местах
обитания человека, перед ним
возникла проблема обеспечения
питанием
в засушливое время года



Решить эту проблему помог
переход к питанию мясной пищей



Позже развитие скотоводства
стало источником стабильным
источником животной пищи



Но питание мясом никогда не было преимущественным т.к. оно более дорогое, а растительная пища более свойственна человеку

Таким образом сложился смешанный рацион питания с преобладанием растительных компонентов.



Мясо – важный продукт питания человека

- содержит незаменимые аминокислоты;
- имеет высокую энергетическую ценность;
- оно особенно необходимо в период активного роста.



Растительная пища

- в ней большое количество биологически активных веществ (витаминов);
- много заболеваний связано с нехваткой витамина С в организме, особенно зимой;
- человеку в сутки необходимо до 1 грамма витамина С.



Одним из основных продуктов питания издавна был хлеб



Раньше осуществлялся лишь грубый ПОМОЛ



- в муке сохранялись волокна, необходимые для нормальной работы кишечника;
- в плодовых оболочках зерна, которые тоже не отделялись содержались витамины В.



С развитием мукомольного производства хлеб стал иным

- в нем отсутствуют пищевые волокна и витамины;
- сегодня их добавляют искусственно.



Современный «благополучный» рацион и болезни питания

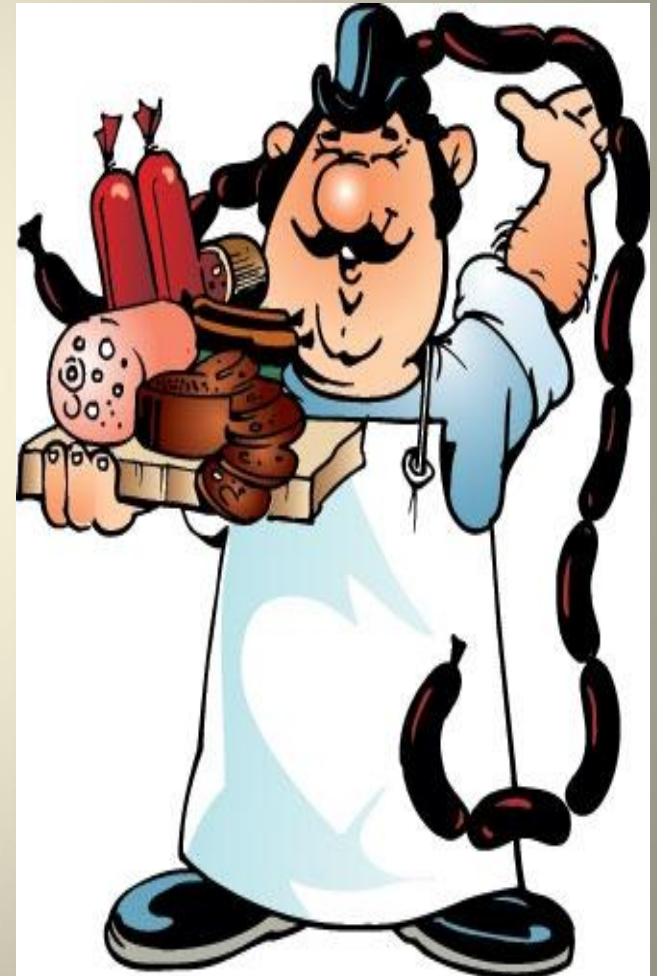
В него входит много:

- колбас;
- ветчины;
- мясных консервов;
- сливочного масла;
- концентрированных соков.

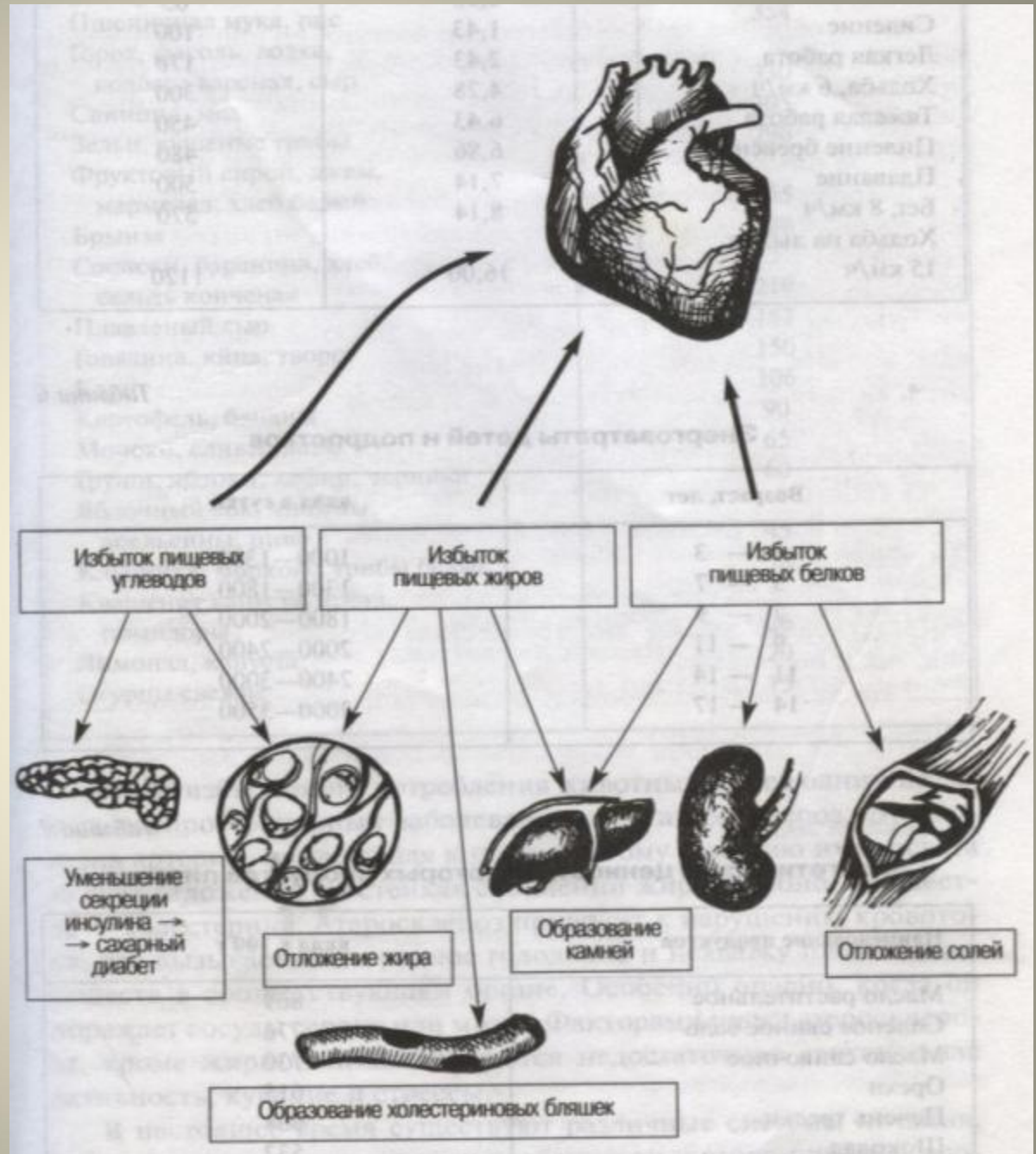


Такое питание несвойственно человеку:

- СЛИШКОМ
высококалорийное;
- содержит вдвое больше
животных жиров;
- содержит излишнее
количество соли и
сахара;
- содержит в три раза
меньше пищевых
волокон и
микроэлементов.



Последствия я переедания.



Самый толстый человек планеты



Самый толстый человек планеты

Мануэль Урибе 1965 года рождения.

В 2007 году его вес достигал 560 килограмм.

С этого времени он не вставал с постели.

Он решил похудеть и сбросил 200 килограмм.

После этого он смог самостоятельно передвигаться.

Женился на женщине которая ухаживала за ним.

Дважды занесен в книгу рекордов Гиннеса:

- как самый толстый человек планеты;
- как человек сбросивший самый большой вес.

Дистрофия – следствие недоедания



АНОРЕКСИЯ

– психическое расстройство, выраженное нежеланием есть, когда на самом деле организму необходимо питание (отвращение к пище). Сопровождается физическим истощением.



Атеросклероз – результат избыточного потребления животных жиров

Кроме жирной пищи факторами атеросклероза являются:

- гиподинамия;
- курение;
- стрессы.



В настоящее время есть много различных систем питания

Сбалансированное калорийное питание – самая простая и наглядная система питания.

Её суть: в основе суточного рациона пищи лежит баланс энергозатрат человека и количества калорий поступивших в организм с пищей.

Смотрите таблицы 5 – 7 на странице 32 – 33.

При тяжелом физическом труде
человеку необходимо около
5000 кКал. в сутки



Спортсмены при напряженных
тренировках тратят
до 7000 кКал. в сутки



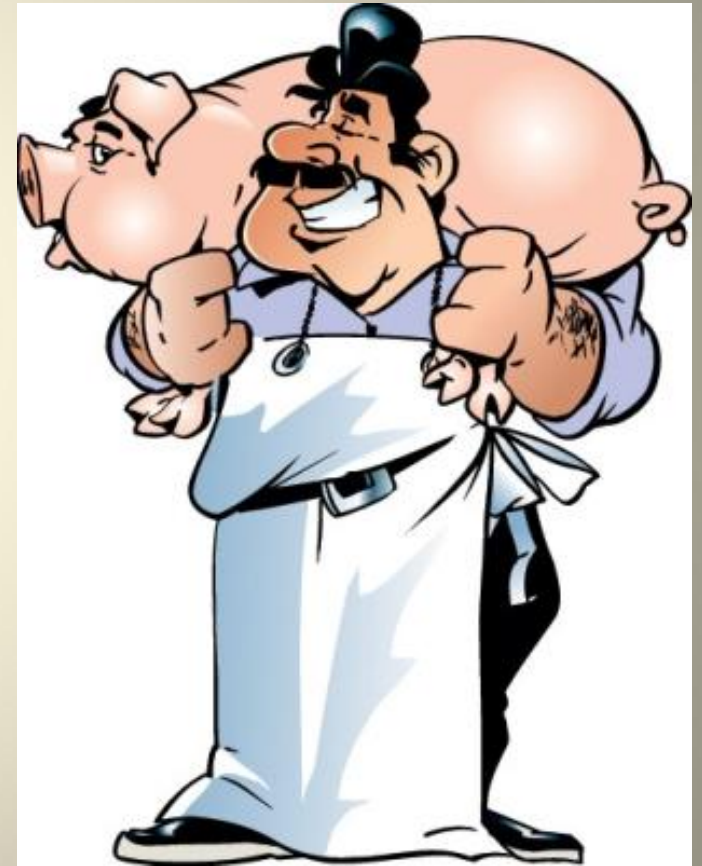
Людам умственного труда
требуется около 2500 кКал. в сутки



Советы по обеспечению безопасности питания

- мясо и животные жиры не должны превышать 30 – 50 грамм в день;
- не стоит заменять мясо колбасой и сосисками.

(ПОЧЕМУ?)



На вашем
столе должны
чаще
появляться:

Почему?





Одним из главных блюд должна
стать каша



Из каких растений появилась каша?



Манная каша



Геркулесовая каша



Пшенная каша



Пшеница



Овёс



Просо

- полезны различные растительные масла, сливочные употребляйте в минимальных количествах;
- помните об умеренности в еде.



Не забывайте о хорошей
физической нагрузке



Вопросы для закрепления.

1. Какие продукты (растительного или животного происхождения) наиболее свойственны человеку?
2. В чем заключается ценность растительной пищи?
3. К чему может привести неумеренное употребление жиров животного происхождения?
4. Какие продукты являются наиболее ценными для человека?
5. В чем сущность сбалансированного калорийного питания?
6. Сколько мяса грамм рекомендуется употреблять за день?

Домашнее задание.

Учебник ОБЖ стр. 28 – 34.

Используя таблицы 5 – 7 на стр. 32-33 учебника проанализируйте свой рацион питания и энергозатраты за день.

Сделайте вывод.