

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №21» г. Энгельс Саратовская область.

Урок по физической культуре. Тема: « Рациональное питание.»



Подготовил учитель физической культуры Мариничев В.В.

Прежде всего, давайте разберемся, что же такое рациональное питание. Название происходит от латинского «Rationalis» - умный. Это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое есть разнообразным и сбалансированным по всем компонентам.

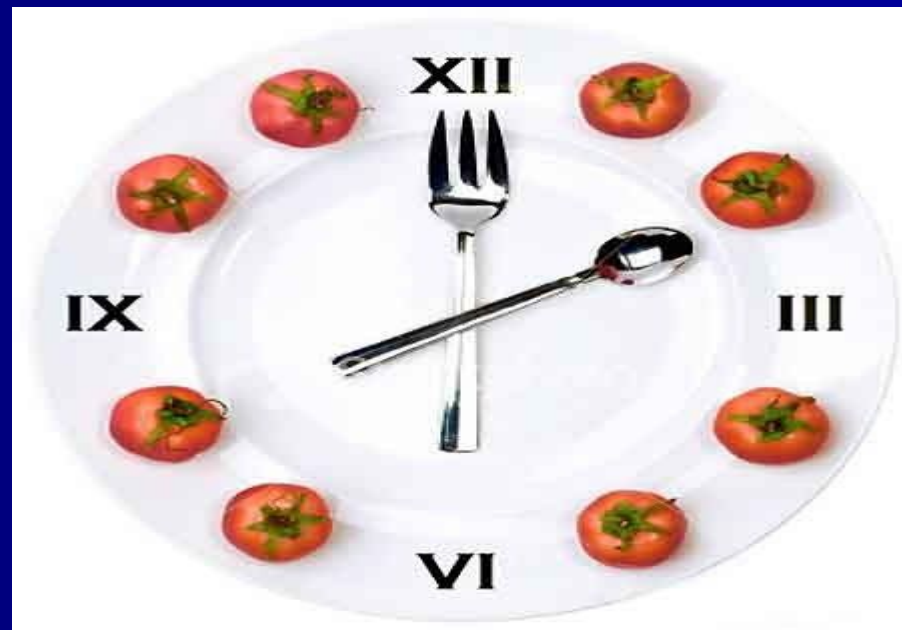
Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.



Организм человека подчиняется законам термодинамики. В соответствии с ними сформулируем первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. К сожалению, на практике этот принцип часто нарушается. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С увеличением возраста происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических дегенеративных заболеваний.



Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около 70 ингредиентов, многие из которых не синтезируются в организме и поэтому являются жизненно необходимыми. Оптимальное снабжение организма этими пищевыми веществами возможно только при разнообразном питании. Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.



Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания. Под режимом питания подразумевается регулярность, кратность и чередование приемов пищи. Режим питания, также как и потребность в пищевых веществах и энергии, варьирует в зависимости от возраста, физической активности. Соблюдение указанных основных принципов рационального питания делает его полноценным.

И если Вы считаете что, подобрав для себя набор продуктов по калориям, содержанию жира, углеводов, витаминов и т.д. Ваш организм получит полноценное, рациональное питание, Вы глубоко ошибаетесь. Компоновка продуктов должна заключать в себе основной конечный принцип, превратить подобранные продукты в полезную, полезную пищу, которая не принесет вреда организму.



Для достижения данной цели, необходимо учитывать:

Качество и энергетическую ценность используемых продуктов, кроме того, немаловажное значение имеет условие их хранения;

Способ приготовления пищи, который должен обеспечить как вкусовые, так и питательные свойства блюд, а также их энергетическую ценность;

Условия, кратность и время приёма пищи;

Количество и калораж употребляемой пищи за сутки

Изменения режима питания в период интенсивных нагрузок.



Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и стройность фигуры в целом.



Интернет ресурсы

<http://dietolog.com.ua>

<http://images.yandex.ru/yandsearch>