

Рациональное питание



**Александрова Валерия
Владимировна**

**учитель экологии, биологии, химии
МОУ «СОШ № 101»
г. Саратов**

□ **Цель:** знакомство с основами здорового и рационального питания.

□ **Задачи:**

1. Выяснить, какие химические элементы входят в состав организма человека, познакомиться с их ролью в жизненно важных процессах.
2. Установить возможность поддержания определенного баланса химических элементов в организме человека за счет рационального питания.



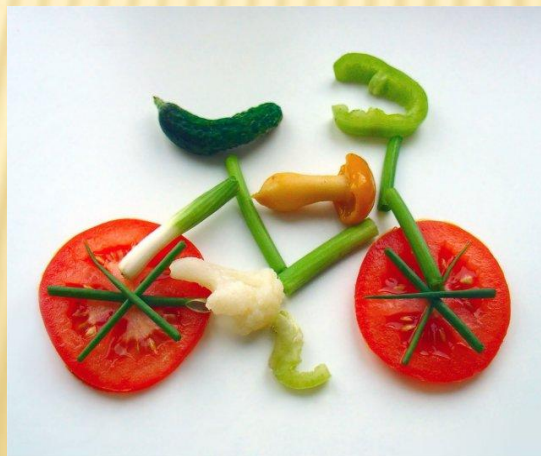
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ❑ Рациональное питание - есть физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда.
- ❑ Оно способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным воздействиям окружающей среды, активной жизни и долголетию.



ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- С пищей должно поступать столько энергии, сколько организм расходует на все процессы жизнедеятельности.
- Пища должна содержать пищевые вещества в достаточном количестве и определенном соотношении, которые удовлетворяли бы физиологическим потребностям организма.
- Необходимо соблюдать режим питания.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



В основу режима питания положены четыре основных принципа:

- регулярность питания, т.е. приемы пищи в одно и то же время суток;
- дробность питания в течение суток (одно- или двухразовое питание нецелесообразно и опасно для здоровья);
- максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи;
- физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня (за завтраком и обедом человек получает более двух третей общего количества калорий суточного рациона, а за ужином - менее одной трети).



БЕЛКИ

Белки - свыше 50% общей сухой массы клеток.

Белковая пища растительного происхождения: горох, фасоль, пшено, гречневая крупа и др.

Животные белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах и т. д.

Дефицит белка приводит к истощению, дистрофии внутренних органов, снижению резистентности организма, мышечной слабости, нарушению функции нервной системы.



УГЛЕВОДЫ

Углеводы являются главными поставщиками энергии организму человека.

При недостаточности углеводов развивается похудание, снижение трудоспособности, интоксикация организма.

Избыток потребления углеводов может привести к ожирению, развитию бродильных процессов в кишечнике, сахарному диабету.

Содержание углеводов в суточном пищевом рационе не должно превышать 50-100 г (50 г для тех, кто занимается легким физическим трудом, 100 г для



ЖИРЫ

Источники жиров: продукты животного происхождения (молочные продукты, масло, сыр, мороженое, а также жирное мясо, сало, шкурка домашних птиц) и растительные жиры (подсолнечное, оливковое масло ит.д.)

При недостатке жиров в организме снижается сопротивляемость инфекциям, холоду, задерживаются рост и развитие молодого организма.

Избыточное потребление жира увеличивает нагрузку на печень, поджелудочную железу и кишечник, способствует развитию атеросклероза и сахарного диабета.



ВИТАМИНЫ



- - это группа низкомолекулярных биологически активных органических соединений, разнообразной структуры и состава, которые необходимы для правильного развития и жизнедеятельности организмов, они относятся к незаменимым факторам питания.
- **Витаминная недостаточность** - это группа патологических состояний, обусловленных дефицитом в организме одного или нескольких витаминов.





ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

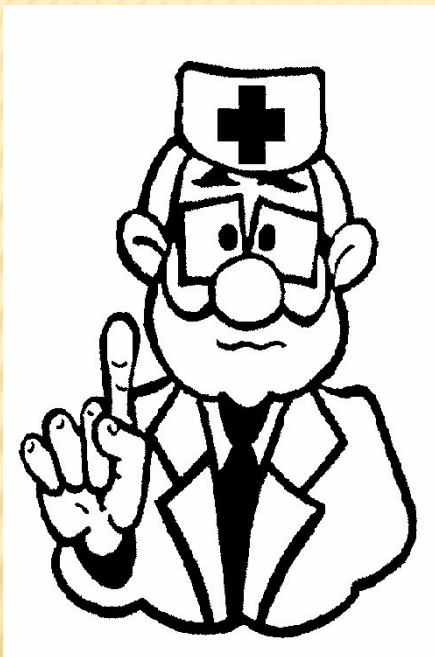
**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



На основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**:

- Все вещества и химические элементы выполняют необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека функции.
- Изменение количества веществ и элементов в сторону увеличения, либо в сторону уменьшения ведет к серьезным заболеваниям.
- Поддерживать баланс веществ и химических элементов в организме человека можно за счет рационального питания.

ЛИТЕРАТУРА:

1. В.И. Смоляр « Рациональное питание» ,Киев,1991 г.
 2. А. Василяки, З. Килиенко «Краткий справочник по диетическому питанию» Кишинев 1980г.
 3. Журнал «Добрые советы» 2004 – 2008 годы
 4. Егоров А.С., Иванченко Н.М., Шацкая К.П.
 5. Химия внутри нас: Введение в бioneорганическую и
 6. биоорганическую химию. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
 7. Хьюз М. Неорганическая химия биологических процессов. - М.: Мир, 1983.
-
1. Интернет – сайт
<http://www.college.ru/biology>
 2. https://yandex.ru/images/search?img_url
 3. <https://ru.wikipedia.org>



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!