



***Рациональное  
питание.  
Гигиена питания***





**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО  
РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ С УЧЕТОМ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ВОЗРАСТА, ФИЗИЧЕСКИХ  
НАГРУЗОК, КЛИМАТИЧЕСКИХ И СЕЗОННЫХ  
ОСБЕНОСТЕЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**



*здоровое  
питание*

**Пища** – фактор, обеспечивающий человека энергией и компонентами, необходимыми для роста и развития организма. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, работоспособности, используется в профилактике и лечении различных заболеваний. **Вкус пищи, её аромат, внешний вид могут влиять на настроение человека.** Таким образом, питание человека должно быть построено так, чтобы оно полностью обеспечивало потребность организма в энергии и веществах, необходимых для его роста и развития.



**здоровое  
питание**



***« В еде не будь до всякой пищи  
падок,  
Знай точно время, место и  
порядок »***

***Авиценна***

***« Дерево держится своими корнями,  
а человек – пищей »***

***Азербайджанская пословица***



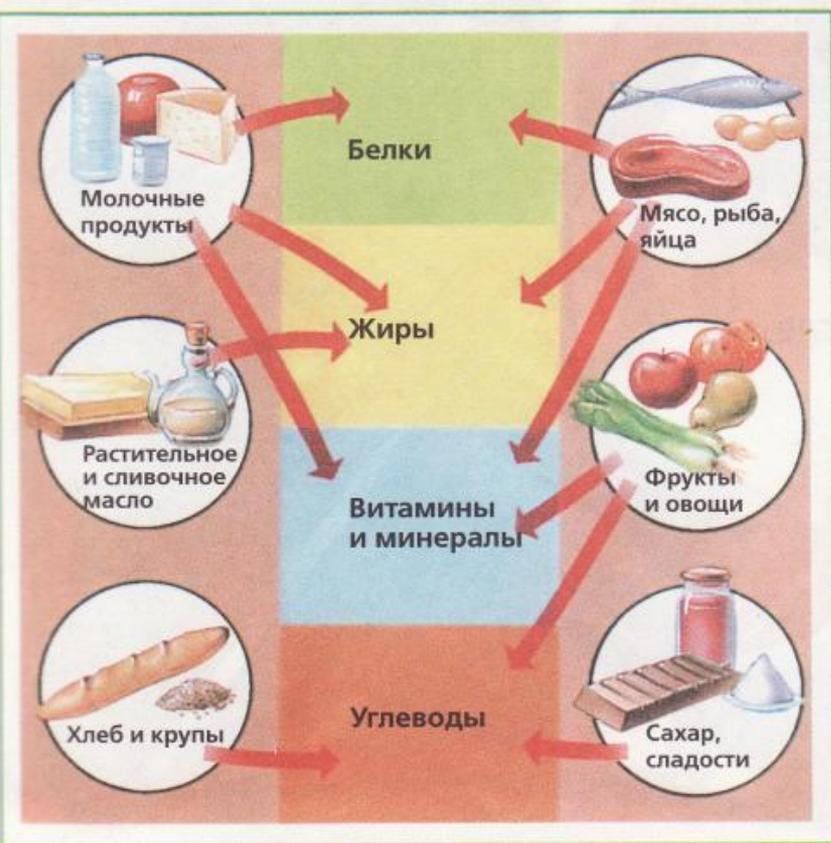




**здоровое  
питание**

## Какие питательные вещества нам необходимы?

- Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.
- Примерно половину всей пищи за день должны составлять **углеводы** (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень);
- Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** (мясо, рыба, молоко, яйца);
- Шестую часть – **жиры** (масло, маргарин);
- В пище обязательно должны содержаться **витамины** (все виды фруктов), **минеральные соли** и **клетчатка, вода**.

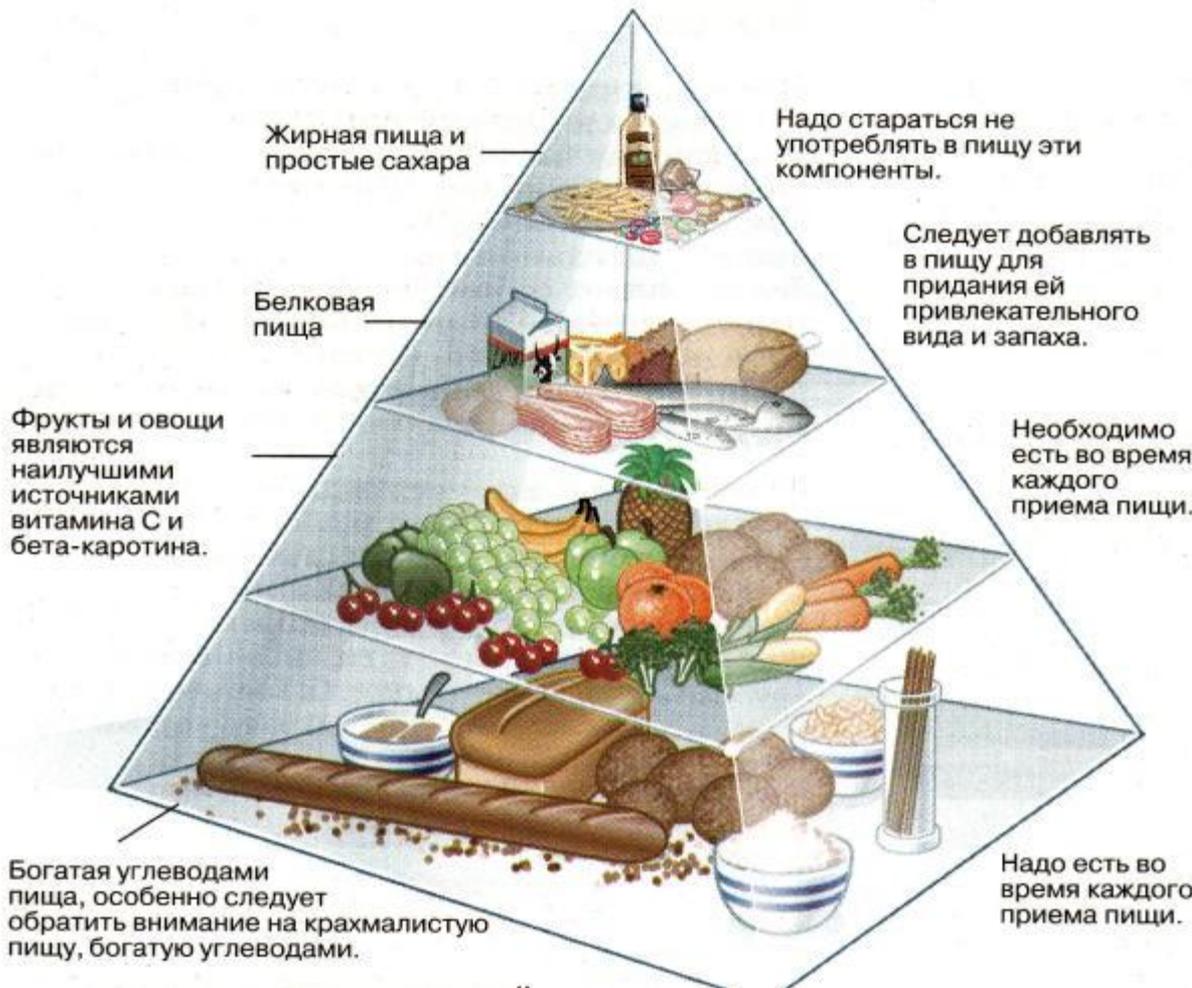




**здоровое  
питание**

# Пищевая пирамида

Пищевая пирамида



◀ **Эта пищевая пирамида помогает составить рацион из разных продуктов питания.**



**здоровое  
питание**



# Витамины

- Витамины – это очень важные для жизни вещества. Их названия обычно состоят из одной латинской буквы: есть витамин А, витамин В, С, D, Е и т.д.
- У каждого витамина – своё назначение: например, витамин D необходим для роста и здоровья костей, витамин В полезен для нервной системы и т.д.
- Витамины совершенно необходимы для нормальной работы организма, однако он не способен сам вырабатывать эти вещества и поэтому должен получать их вместе с пищей.
- Много витаминов содержится в свежих фруктах и овощах, а также в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах.
- Витамины нужны организму в очень малых количествах, поэтому не следует употреблять их слишком много.





**здоровое  
питание**

# Группы витаминов

Все витамины в зависимости от свойств и степени распространения в природных продуктах подразделяются на две группы:

**ВОДОРАСТВОРИМЫЕ  
(В, С, РР)**

**И**

**ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ  
(А, D, Е, К)**

- Основным источником витаминов для человека является пища. Следует учитывать, что целый ряд витаминов содержится в продуктах животного происхождения, в то время, как другие содержатся только в растительных продуктах.





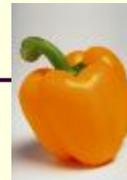
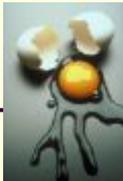
**здоровое  
питание**

# Основные источники водорастворимых витаминов

**В**

**С**

**РР**





**доровое  
питание**

# Значимость витаминов

Витамин	На какие органы влияет	Какие болезни может вызвать их отсутствие
<b>PP</b>	Стимулирует процессы клеточного обмена. Оказывает влияние на кроветворение. Обладает сосудорасширяющим действием.	Повышенная раздражительность, беспокойство, плохой сон. Воспаление слизистой рта, языка, покраснение и шелушение кожи. Мышечная слабость, понос.
<b>B1</b> (тиамин)	Обеспечивает нормальный рост, играет важную роль в обмене веществ и укреплении нервной системы.	Изменения со стороны мышечной и нервной систем, снижение аппетита, повышенная утомляемость.
<b>C</b> (аскорбиновая кислота)	Повышает трудоспособность и сопротивляемость различного рода заболеваниям.	Повышенная восприимчивость к заболеваниям, вялость, раздражительность, кровоточивость дёсен, расшатывание зубов.



**здоровое  
питание**

# Основные источники жирорастворимых витаминов

**A**



**D**



**E**



**K**





**здоровое  
питание**

# Значимость витаминов

Витамин	На какие органы влияет	Какие болезни может вызвать их отсутствие
<b>A</b> (ретинол)	Оказывает общее действие на организм, обеспечивает нормальный рост и развитие. Влияет на состояние кожи, слизистых оболочек, нормализует зрение.	Нарушение зрения, сухость и шелушение кожи, ломкость волос и ногтей, преждевременная седина.
<b>D</b> (кальциферол)	Играет важную роль в процессе формирования костей. Оказывает влияние на обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани.	У детей раннего возраста развиваются признаки рахита – вялость, повышенная потливость, плаксивость, нарушение сна. Снижается сопротивляемость к заболеваниям, задерживается прорезывание зубов.
<b>E</b> (токоферол)	Активно влияет на усвоение организмом жиров и витамина А. Полезен при нервных заболеваниях, малокровии.	Мышечная дистрофия, нарушение работы сердца, вялость, малокровие.
<b>K</b> (викасол)	Способствует свертыванию крови.	Кровоточивость дёсен. Носовые, желудочные кровотечения.



**доровое  
итание**

## Клетчатка



- Клетчатка – это вещество, необходимое для нормального переваривания пищи.
- Клетчатка содержится только в растениях и состоит из целлюлозы.
- Сама по себе клетчатка не переваривается и попадает из желудка в кишечник в неизменном виде.
- Клетчатка улучшает работу пищеварительной системы. Когда частицы клетчатки попадают в толстый кишечник, то вокруг них скапливаются другие отходы пищеварения, и благодаря этому они легче выводятся из организма.
- Много клетчатки содержится в овощах и зелени.





**здоровое  
питание**

## Пословицы на тему «Здоровье»

- 1. ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.**
- 2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.**
- 3. ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.**
- 4. БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.**
- 5. ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.**





**здоровое  
питание**

## загадки

- 1) Что такое изюм?
- 2) Младший брат апельсина.
- 3) Маленькая печка с красными угольками.
- 4) На сучках висят шары –  
Посинели от жары.  
Синий мундир,  
Тёплая подкладка,  
А в середине сладко.
- 5) Желтый, круглый, ты откуда?  
– Прямо с солнечного юга.  
Сам на солнышко похож,  
Можешь съесть меня, но только  
Раздели сперва на дольки.
- 6) Фрукт с чубчиком
- 7) Как назвать слова – отгадки одним словом?