

ОП. 02 Физиология

Тема: Назначение лечебного и
лечебно-профилактического
питания

Каждому человеку необходим индивидуальный набор компонентов рациона (рацион - порция пищи на определенный срок), отвечающий индивидуальным особенностям его обмена веществ.

Любой продукт может быть для человека как источником живительной силы и здоровья, так и ядом.

Помни!

"Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть"

Нарушения в питании могут приводить как к выраженным формам проявления болезней питания, так и к ухудшению показателей физического и умственного развития, снижению сопротивляемости организма, увеличению заболеваемости, снижению работоспособности и сокращению продолжительности жизни.

Рациональное питание –

это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и правильном соотношении.

Здоровое питание =

рациональное питание + питание как фактор профилактики или риска основных заболеваний человека (сердечно-сосудистые, онкологические, гипертония, сахарный диабет и др.).

**Недостаточность
пищевых веществ**

«Богатое» питание



Нарушения питания

Тема урока:
Болезни, связанные
с недостаточным питанием.
Порядок составления и меню
для разных групп взрослого
населения.

Заболевания, связанные с недостаточностью питания

- Белково-энергетическая недостаточность
- Йод-дефицитные заболевания
- Недостаточность витамина А
- Дефицит железа
- Недостаточность фтора
- Недостаток других пищевых веществ (вит. В12, вит. Д, цинк)

Основные рекомендации по питанию

1. Рекомендуется ежедневное потребление (4 и более раз) овощей и фруктов, особенно желтых и темно-зеленых, продуктов из цельного зерна, бобовых.
2. Потребление белка поддерживать на умеренном уровне.
3. Сохранять и поддерживать здоровый вес тела, обеспечивая баланс между количеством потребляемой энергии (кол-вом пищи) и физической активностью.
4. Снизить потребление соли до 6 г и менее в день.
5. Поддерживать достаточный уровень потребления Са.
6. Не принимать неоправданно больших доз витаминно-минеральных комплексов, аминокислот, белков и др. добавок к пище.



Пирамида здорового питания

Алгоритм составления суточного рациона питания включает следующие основные положения:

- 1) определение общей суточной калорийности пищевого рациона;
- 2) распределение общей суточной калорийности на несколько отдельных приемов пищи (например: завтрак, обед, ужин);
- 3) определение количества белков, жиров и углеводов в пищевом рационе с учетом соотношения (сбалансированности) между ними;
- 4) определение соотношения (сбалансированности) компонентов пищи животного и растительного происхождения (белков, жиров и углеводов);
- 5) определение количества (и соотношения) различных минеральных веществ;
- 6) определение количества витаминов в составе пищевого рациона;
- 7) определение количества воды (жидкости) в пищевом рационе.

Задание для самостоятельного изучения темы урока

- 1. Изучить презентацию по теме урока
- 2. Выписать в рабочую тетрадь алгоритм составления суточного рациона питания
- 3. Выполнить задание из методической рекомендации по изучению темы урока