

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Осинский колледж образования и профессиональных технологий»

Курсовая работа

«Принципы и правила здорового питания».

Голубева Диана Романовна

Специальность 43.02.01

Организация обслуживания в
общественном питании

Курс 2, группа ООП-24




Научный руководитель:

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

ОБЪЕКТ

ПРЕДМЕТ

-  Для чего нужно питание человеку?
-  Познакомить с правилами здорового питания
-  Понять и доказать, правильное питание - залог крепкого здоровья

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

ОБЪЕКТ

ПРЕДМЕТ

Проанализировать научную информацию по теме

Описать, как правильное питание влияет на здоровье человека

Определить, к каким последствиям ведет неправильное питание

Установить, что правильное питание способствует крепкому здоровью

Выявить отношение студентов к данной проблеме

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

ОБЪЕКТ

ПРЕДМЕТ



ЧЕЛОВЕК

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

ОБЪЕКТ

ПРЕДМЕТ

Питание человека

Влияние правильного питания на здоровье человека

Принципы здорового питания



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний



Натуропатическое направление — это профилактическое направление, позволяющее корректировать и предупреждать патологические процессы в организме путем использования природных средств

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА

Поддерживание и создание внутренней биологической среды

Все блюда готовятся только из натуральных продуктов, легко усваиваются организмом и обладают малой энергоценностью

Цель всего этого — продление жизни человека и периода его активности

ВЕГЕТАРИАНСТВО

Безубойное

Входит все, кроме
мяса животных
и птиц

Полное

Растительная
пища



СЫРОЕДЕНИЕ

Особая форма вегетарианства, более строгая и более жесточкая, имеющая свои недостатки и преимущества

В пользу применения сырой пищи говорит ее высокая биологическая активность



Сыроедение является лучшим средством против вялости кишечника



При ожирении лечение сырой пищей дает лучшие результаты, чем голодание



Сыроедение увеличивает подвижность, выносливость, физические силы, скорость реакции, очищает организм, нормализует состав крови, делает дыхание естественным, восстанавливает жизненные силы

НЕДОСТАТКИ

- ✚ Сыроедение противопоказано больным с истощением
- ✚ При малокровии различного происхождения
- ✚ При сыроедении повышается риск возникновения кишечных заболеваний



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 📌 Способ приготовления пищи
- 📌 Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи
- 📌 Способы и условия употребления пищи
- 📌 Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма



ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

УМЕРЕННОСТЬ



Не позволяет потреблять с пищей энергии больше или меньше, чем ее расходуется в процессе жизнедеятельности

РАЗНООБРАЗИЕ



С наибольшей степенью вероятности гарантирует поступление в организм всех незаменимых компонентов питания

РЕЖИМ



Определенный режим питания поддерживает аппетит в нужных рамках



УМЕРЕННОСТЬ

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией

РАСХОД ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ



- Основной обмен
- Действие пищи
- Мышечная деятельность



РАЗНООБРАЗИЕ

Все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ

БЕЛКОВ

ЖИРОВ

УГЛЕВОДОВ

ВИТАМИНОВ

МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

ВОДЫ



РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ

Дробное питание (5—6 раз в день) подавляет возбуждение пищевого центра и снижает аппетит

Прием пищи	Блюдо
Завтрак	Геркулес, омлет, хлеб
Перекус	Яблоко, йогурт
Обед	Овощной салат, куриная грудка, хлеб
Перекус	Творог
Ужин	Овощной салат, куриная грудка
Перекус	Творог

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО:

Разнообразие продуктов

Сбалансированный рацион

Вкусно

Недорого

Полезно для всех