



Тема: « Рациональное питание. Гигиена питания»



Здоровое питание



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



«Рациональное питание»



- это разнообразное питание с учётом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды»



Существует 6 типов питательных веществ



- Углеводы;
- Белки;
- Жиры;
- Витамины;
- Минеральные элементы;
- Вода.

6 типов питательных веществ



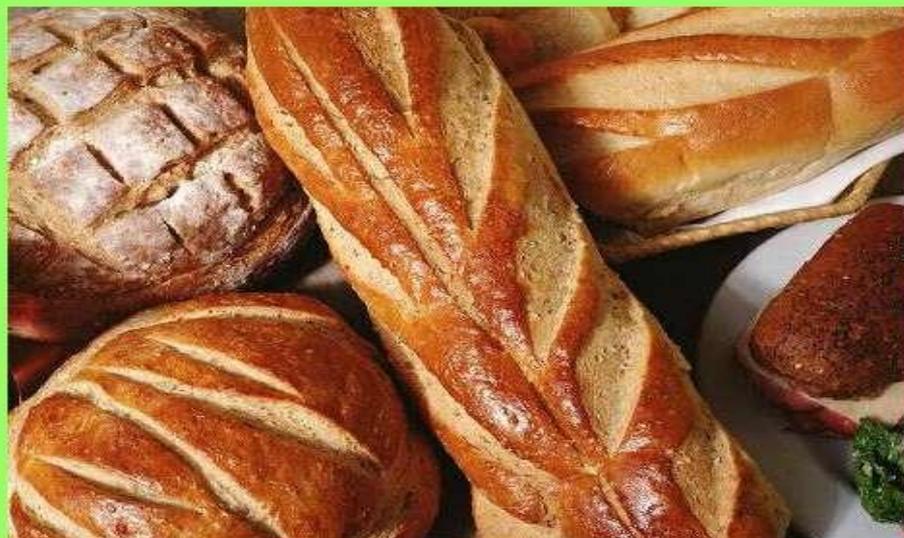
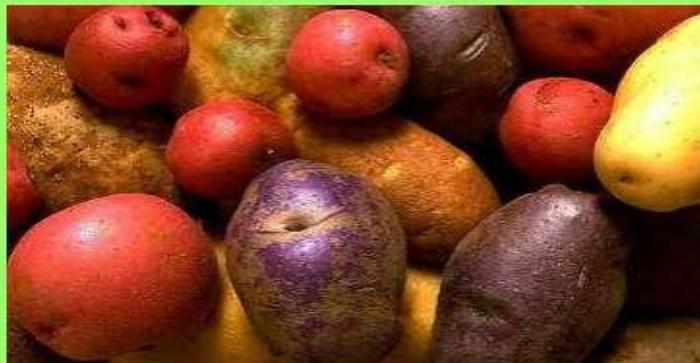
Работа с учебником п.7.3 Самостоятельно
заполнить таблицу в каких продуктах питания
содержится наибольшее количество
питательных веществ по типам.

Тип питательного вещества	Продукты питания
Углеводы	
Белки	
Жиры	
Витамины	

Углеводы – основной источник энергии. особенно много углеводов в крупах и фруктах



Растения, богатые углеводами



Жиры – входят в состав клеток и тканей организма, жиры представляют собой источник энергии, входят в продукты: шоколад, масло, орехи, сало





Витамины - необходимы организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Повышают физическую и умственную работоспособность человека. Источники витаминов: овощи, фрукты, ягоды



...Всегда на чеку!

Витамин А

Участвует в обмене белков, углеводов, минеральных солей, усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. При его недостатке возникает «куриная слепота».



**Продукты, наиболее богаты
витамином А**

Минеральные соли и вода

Минеральные соли служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови, костей.

Вода - один из важных компонентов организма человека, составляет $\frac{2}{3}$ его массы. Суточная норма воды – около 2 литров.



Пицца растительного происхождения



- Злаковые
- Фрукты и овощи
- Орехи
- Бобовые



Продукты животного происхождения



- Мясо
- Молоко и молочные продукты
- Яйца
- Рыба
- Морепродукты



Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Принципы здорового питания



- Пить воду (ежедневно не менее 2л чистой воды);
- Уважительно относиться к еде;
- Следовать строгому режиму приема пищи;
- Тщательное пережёвывать пищу;
- Правильное соотносить питательные вещества;
- Питаться разнообразно и не переедать.

Несколько основных правил здорового питания.



- Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день.
- Принимать пищу нужно каждый день в одно и то же время.
- Постарайтесь ограничить потребление соли и сахара.
- В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды.
- Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- Здоровое питание - это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей.



Это интересно (супертяжеловесы)



Мужчины

Ион Бровер Миннок
(1941-1983) США 185см

635кг

Майкл Уокер (1934г) США

188см 538кг

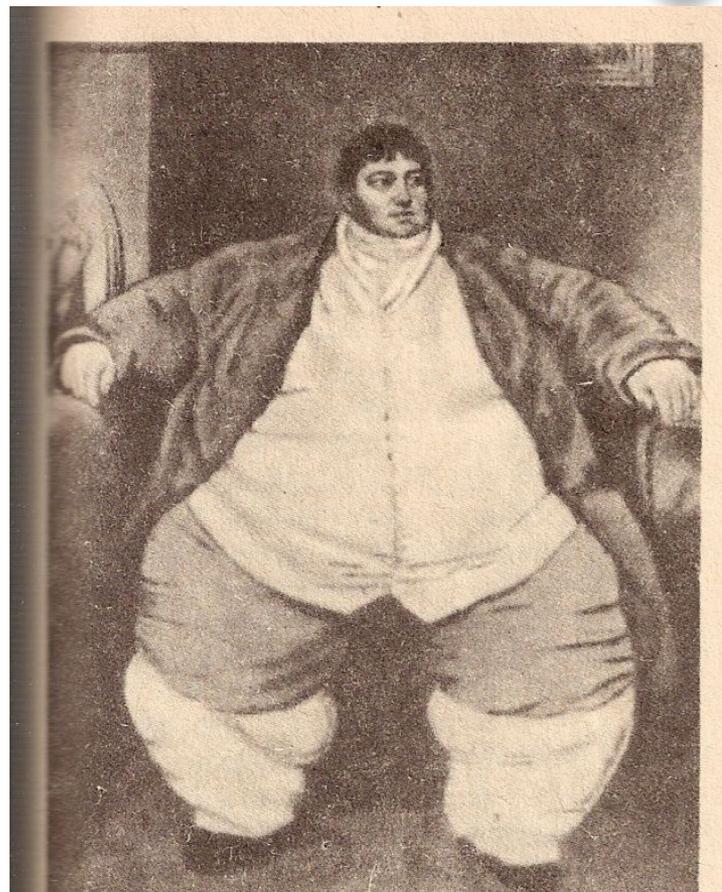
Женщины

Перси Перл (1926 1972)

США 183см 399,1кг

Ида Мейтленд (1898- 1932г)

США 413,2кг



Сахарный диабет



- Основной источник энергии для человека – глюкоза. Она поступает с пищей и доставляется во все клетки организма. Усвоение глюкозы зависит от гормона поджелудочной железы – инсулина.
- Состояние при котором концентрация глюкозы в крови превышает норму называется **сахарным диабетом**.



Аллергия



- Иммунная система человеку нужна, чтобы защищать его от инфекции. Однако иногда она становится слишком восприимчива и начинает бороться с веществами, которые встречаются в природе повсеместно.
- **Аллергия** - состояние повышенной чувствительности организма к какому-либо веществу.



Задание на закрепление новой темы

Вопрос

Ответ

- 1. Какие продукты являются источниками белка?
- 2. Какие продукты являются источниками углеводов?
- 3. Какие продукты являются источниками жиров?
- 4. Сколько раз в день необходимо питаться растущем организму?
- 5. Для каких органов, тканей организма служат

- 1. Молоко, хлеб, мясо, яйца, творог, картофель, орехи, фасоль.
- 2. Крупы, фрукты
- 3. Масло, орехи, шоколад, сало.
- 4. Четыре:
 - завтрак, 2-ой завтрак, обед, ужин.
- 5. Зубов, мышц, костей, клеток крови



Помните!



90 % болезней к нам приходят через
желудок.





Д/з: § 7.3

