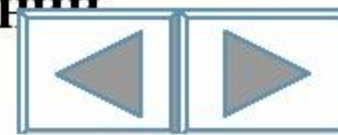


Гигиена питания

Гигиена питания - одна из отраслей гигиены, изучающая проблемы полноценного и рационального питания человека.

Рациональное питание должно соответствовать следующим требованиям правил гигиены питания:

- **Суточный рацион должен соотноситься по энергетической ценности с энерготратами организма.**
- **Как количество, так и пропорции пищевых веществ следует согласовывать с физиологическими потребностями человека.**
- **Химическая состав пищи должен соответствовать ферментативным системам человеческого организма.**
- **Пищевой рацион следует правильно распределить в течении дня.**
- **Питание в санитарно-эпидемиологическом отношении должно быть безупречным.**



СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

- Приготовление непосредственно перед употреблением.
- Готовить на один раз не более чем за 3 часа до еды, так как в пище, которая долго хранится, начинают развиваться микроорганизмы, приводящие к их порче.
- Повторно разогретую пищу, употреблять не рекомендуется, так как в ней резко снижаются оставшиеся после первичного приготовления полезные вещества.

Регулярное использование пищи, приготовленной задолго до её употребления, может привести не только к различным постепенно развивающимся заболеваниям желудка, кишечника, сосудов, печени, истощению сил, но и к изменению свойств характера, так как порождает лень, тупость, сонливость, низкую физическую и умственную работоспособность.

- Готовить пищу надо с хорошим настроением.

СТРУКТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ, СВОЙСТВА, СОСТАВ И ВКУС ПИЩИ

- Считается, что на завтрак и обед надо употреблять преимущественно углеводные продукты, а на ужин – белковые.
- При употреблении привычной пищи в организме вырабатываются ферменты со свойствами, способными её быстро и качественно переработать. Если употреблять определённые продукты редко или впервые, экзотические фрукты из дальних регионов, особенно из других континентов, могут возникать различные нарушения в работе ЖКТ.
- Для предотвращения развития большинства заболеваний рекомендуется исключить или максимально ограничить употребление неполезных продуктов, к большинству которых люди очень привыкли. Считают, что наиболее благоприятны для употребления: корнеплоды, злаковые, бобовые, орехи, семена, яйца птиц, рыба, говядина.
- Нужно употреблять много овощей, зелени, фруктов, ягод, сухофруктов, орехов, семечек, так как в них содержится больше полезных веществ (витаминов, минеральных веществ, ферментов), чем в обработанных продуктах. Они способствуют повышению скорости обменных процессов, оказывают лечебный и профилактический эффект при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе и других болезнях.
- Пища должна быть вкусной, так как она вызывает чувство удовольствия и хорошего настроения. Безвкусная – плохо усваивается, так как синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык.
- Рекомендуется не употреблять слишком горячих и очень холодных блюд. Как высокая, так и низкая температура снижают секреторную функцию пищеварительных желез, уменьшая переваривающую способность желудка.
- Нужно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания. У людей, которые соблюдают режим питания, пищеварительные соки начинают выделяться до принятия пищи. Попав в желудок и другие отделы пищеварительной системы, пища сразу же начинает перевариваться. Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.
- Длительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка. Ужинать надо не меньше, чем за 2 часа до сна. За это время пища успевает перевариться.
- Перед едой необходимо тщательно мыть руки с мылом. Есть нужно аккуратно, тщательно пережевывать пищу. Во время еды не стоит читать, слушать радио, смотреть телевизор, вести разговоры.
- После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.

ОКРУЖАЮЩАЯ ОБСТАНОВКА И ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

- Помещение для питания должно быть светлым, просторным, не отвлекающим от принятия пищи. Отделка помещения в теплых тонах, предпочтительнее натуральными материалами, без «казенного» интерьера.
- Благоприятно влияют на пищеварение привлекательный вид блюд, сервировка стола, настрой на удовольствие от еды, душевный подъём, радость, дружеская беседа во время еды, приятная негромкая музыка.
- Поводом для принятия пищи должен быть голод, а не желание потешить центр удовольствия усилителями вкуса, цвета и запаха.
- Умение пользоваться столовыми приборами и вести себя за столом, является одним из эстетических и гигиенических факторов культуры питания.
- Есть надо не торопясь, тщательно пережевывая твердую пищу.
- Порядок приема: вначале жидкие продукты – затем твёрдые; вначале сырые – затем варёные; «сладкое до еды, но не после неё» – считают одни, «только хорошо поев», считают другие; жирная пища в конце еды, но не в начале; острые блюда и алкоголь не употреблять на голодный желудок (а лучше не употреблять вовсе, считают некоторые), а только после некоторого количества пищи или напитков нейтрального вкуса и нераздражающего действия.
- Не рекомендуется запивать второе жидкостью, это ухудшает переваривание съеденной пищи.
- Вставать из-за стола нужно слегка голодным. Нельзя наедаться до чувства сытости, что соответствует перееданию.

СПОСОБЫ И УСЛОВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ

- Пить много воды. Фрукты и овощи содержат воду и пополняют дневную потребность.
- Завтрак каждый день, тогда меньше вероятность переесть днем.
- Употребление цельнозерновых продуктов.
- Овощи каждый день. Зелень: капуста и салаты, и красные и оранжевые овощи: морковь, сладкий картофель, красный перец и помидоры. Они дают организму необходимые витамины.
- Фруктовый сок ограничить. В нем мало, или совсем нет пищевых волокон.
- Оливковое и арахисовое масла, авокадо, орехи и ореховое масло, оливки и рыба содержат жиры, полезные для сердечно-сосудистой системы, костей, суставов, а также витамины и минералы.
- Ограничение сладостей.
- Полезно иметь под рукой маложирные и несладкие закуски, чтобы утолить голод и не вызывать переедания.
- Прием пищи 5-6 раз в день.

Гигиена питания

Правила гигиены питания	Физиологические обоснования
Большая часть пищи должна подвергаться термической обработке.	Подвергнутые термической переработке продукты полнее расщепляются пищеварительными соками. При термической обработке гибнут болезнетворные бактерии и яйца глист.
Пищу необходимо принимать в одни и те же часы и не реже 3 раз в день (лучше -4).	На время приёма пищи образуются сокоотделительные условные рефлексы.
В пищу следует использовать только высококачественные продукты	Для предотвращения пищевых отравлений
Пища должна иметь привлекательный вид, приятный запах и вкус.	Такая пища вызывает аппетит и способствует отделению пищеварительных соков.
В начале еды полезно употреблять такие блюда, как салат, винегрет, бульон.	Эти блюда усиливают сокоотделение.
Пищу необходимо тщательно пережевывать.	Тщательно пережёванная пища лучше пропитывается слюной, отсутствие в ней грубых частиц позволяет

Гигиена питания

изучает проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

○ Следует остерегаться желудочно-кишечных расстройств и заболеваний.

Нельзя грызть ногти, принимать пищу грязными руками, нельзя пить грязную воду, употреблять в пищу недоброкачественные и необработанные продукты.

○ Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо:

- предохранять пищу и воду от насекомых, содержать дом в чистоте;
- мыть любые фрукты;
- не хранить долго продукты перед приготовлением;
- стерилизовать кухонные предметы, лучше в кипяченой воде;
- следить за своевременным удалением отходов и отбросов.

○ При рвоте не следует употреблять тяжелую пищу.

Употребляйте питье маленькими порциями, через равные промежутки времени.

Не солите пищу слишком обильно.

Гигиена питания

- Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо: сохранять тело, особенно руки, в чистоте.
Не грызть ногти.
Не есть руками;
 - мыть и снимать кожуру со всех фруктов;
 - перед приготовлением не хранить долго продукты;
 - стерилизовать кухонные предметы, желательно в кипяченой воде;предохранять пищу и воду от мух и других насекомых. Содержите ваш дом в чистоте; следите строго за своевременным удалением отходов и отходов.



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

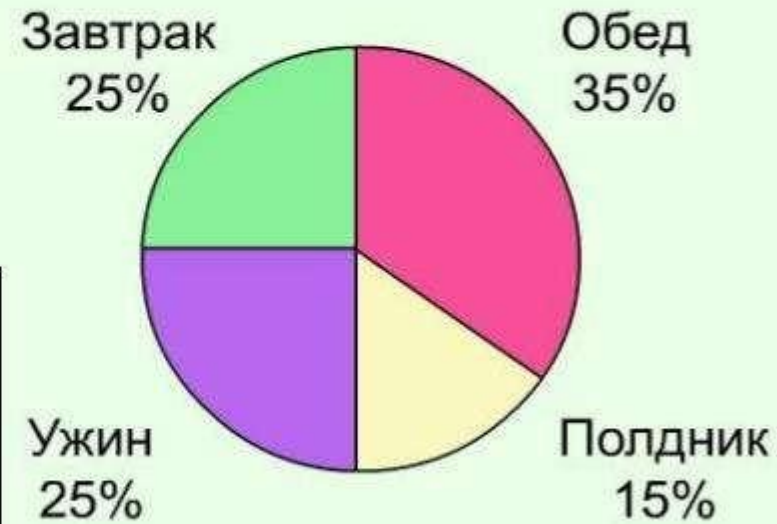
Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



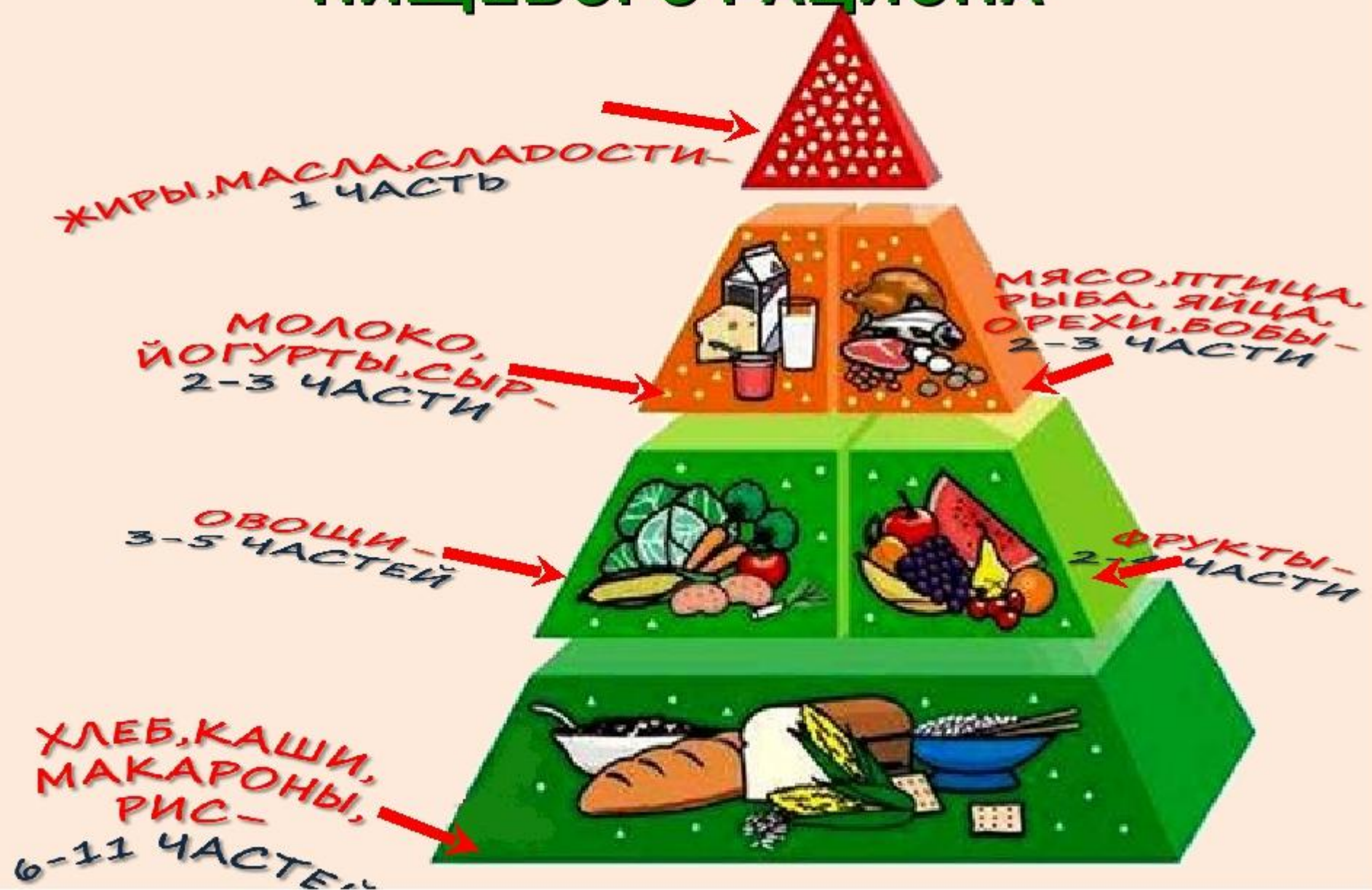
Гигиена питания

Рекомендуемое распределение калорийности при 4-разовом питании

Возраст, годы	Энергия, ккал	Белки		Жиры		Углеводы
		всего	в том числе животные	всего	в том числе животные	
14-17 юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17 девушки	2600	90	54	90	18	360



ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ ДНЕВНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА

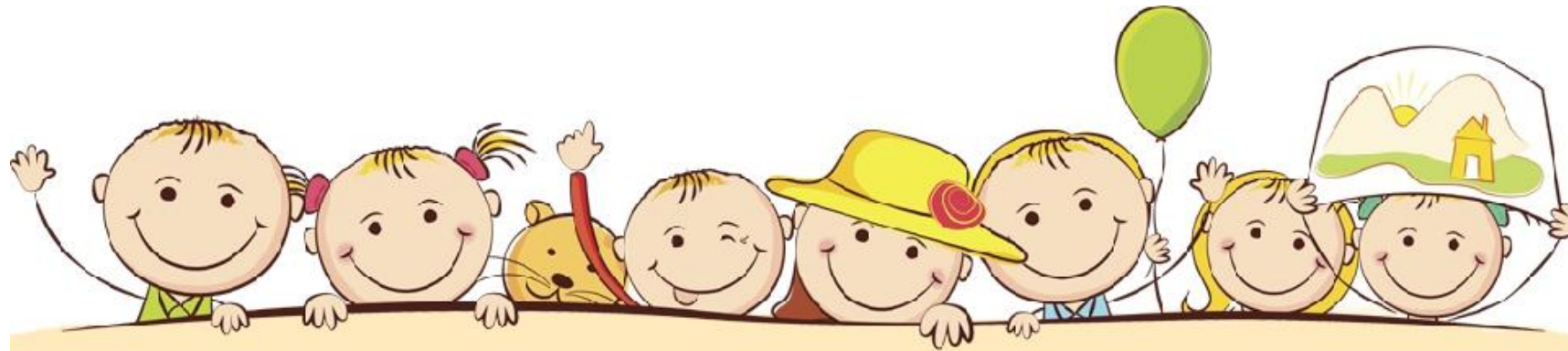


Тест «Здоровое питание» для учащихся

	да	нет
Есть ли связь между правильным питанием и здоровьем?		
Важно ли балансировать пищевой рацион ?		
Знаешь ли ты о необходимости разнообразия в еде?		
Важно ли употреблять сырые овощи и фрукты?		
Полезны ли молочные и молочнокислые продукты?		
Важно ли соблюдать режим питания, гигиенические правила и безопасность в употреблении продуктов питания?		
Уважаешь ли национальные традиции питания?		

**«Формирование у школьников
с ограниченными
возможностями здоровья
осознанного отношения к
выбору индивидуального
рационального питания».**





- **Характерные недостатки развития детей с ограниченными возможностями здоровья:**

- замедленное и ограниченное восприятие;

- недостатки развития моторики;

- недостатки речевого развития;

- недостатки развития мыслительной деятельности;

- недостаточная по сравнению со здоровыми детьми познавательная активность;

- пробелы в знаниях и представлениях об окружающем мире, межличностных отношениях;

Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие ребёнка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Здоровое питание определяет степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям. Здоровое питание определяет степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям.

Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила. Формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания. Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека. Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека. Информирование обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Информирование обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Развитие творческих способностей и коммуникативных навыков учащихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы Развитие творческих способностей и коммуникативных навыков учащихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков. Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Виды интегрированных уроков: Уроки с измененными способами организации: Уроки с измененными способами организации: урок-встреча с поварами «Все профессии важны». урок-встреча с поварами «Все профессии важны». Уроки, опирающиеся на фантазию: Уроки, опирающиеся на фантазию: урок-сказка «Как из зерна появилась булка». урок-сказка «Как из зерна появилась булка». Уроки, имитирующие какие-либо занятия или виды работ: Уроки, имитирующие какие-либо занятия или виды работ: выпуск живой газеты «Лесная аптека». выпуск живой газеты «Лесная аптека». Уроки с игровой состязательной основой: Уроки с игровой состязательной основой: блиц-турнир «Где прячутся витамины» блиц-турнир «Где прячутся витамины» Уроки-практикумы: Уроки-практикумы: «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» «Что приготовить на завтрак». «Что приготовить на завтрак». Уроки, основанные на оригинальной организации учебного материала: Уроки, основанные на оригинальной организации учебного материала: урок-панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». урок-панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». Уроки по аналогии с организованными событиями: Уроки по аналогии с организованными событиями: урок-ярмарка «Блюда из зерна». урок-ярмарка «Блюда из зерна». урок-концерт «Коляда, коляда, отвори ворота!» урок-концерт «Коляда, коляда, отвори ворота!»

Гигиена питания

(памятка)

1. Мойте руки перед едой.
2. Перед едой мойте овощи и фрукты.
3. Не переедайте.
4. Старайтесь есть в одно и то же время.
5. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
6. Ешьте пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Есть или не есть, пить или не пить.

- Когда я ем, я глух и нем.
- Кто долго жуёт, тот долго живет.
- Язва желудка – это не шутка.
- Старайся правильно питайся.
- Обжора роет себе могилу собственными зубами.
- Человек есть то, что он ест.
- Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу.
- Лучше семь раз поест, чем один раз наесться.
- Пятиразовое питание - «5» для нашего желудка.
- Пища, которая не переваривается, съедает того, кто её съел.
- Ешь столько, чтобы тело здания, не гибло от переедания.
- Хорошо прожужешь – сладко проглотишь.
- Разнообразно, питательно, но в меру

Гигиена питания

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не всё, что
съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
А сладостей разных
И чипсов, и «колы»
Желудок боится,
Как попа уколов.
Большими кусками
Не стоит глотать,
А тщательно надо
Еду прожевать.
И помни - желудок
У тех не болел,
Кто с детства его
Понимал и жалел!



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ