

роль питания в обеспечении жизнедеятельности организма



Вопросы для беседы

1. Какова одна из основных потребностей человека?
2. Что вы знаете о еде?
3. Какой должна быть пища?

Питание — одна из главных потребностей человека. Наряду с водой и воздухом пища постоянно необходима человеку для обеспечения жизнедеятельности. Чтобы надолго сохранить свое здоровье, нужно правильно питаться, знать питательную ценность и вкусовые качества продуктов. Отличать полезные от вредных продукты в большом объёме которые могут нанести вред организму.

За 70 лет жизни человек съедает



Хлеба – 7 000 кг.



Соли – 300 кг.



Мяса – 2 000 кг.



Рыбы – 4 000 кг.



Яйца – 5 000 кг.



Картофеля – 5 000 кг.



Воды – 50 000 л.

Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням



Правильное питание подразумевает собой меню, богатое овощами, фруктами, молочными и мясными



В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения

Скажите, какие продукты можно есть без ограничений, а какие необходимо ограничивать и почему? Разделите их на полезные и не полезные.

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб



Полезные продукты

рыба
кефир
геркулес
подсолнечное масло
морковь
капуста
яблоки
груши
хлеб



Неполезные продукты

пепси
фанта
чипсы
жирное мясо
торты
«Сникерс»
шоколадные конфеты

Питательные вещества:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минеральные вещества
- Вода



Углеводами – это главный источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах. Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы : **простые** и **сложные**.



Простые углеводы:

- Хлебные и макаронные изделия из белой муки, выпечки
- Обработанные крупы
- Фруктовые соки, сладкая газировка
- Конфеты, шоколад
- Сахар
- Мед

Сложные углеводы:

- Хлеб и макароны из муки грубого помола
- Коричневый рис, гречка, овсянка
- Свежие фрукты
- Цельнозерновой хлеб
- Овощи
- Бобы, фасоль, горох, чечевица

Белки – основа жизни, строительный материал для клеток. В организме присутствует около 50 тыс. различных типов белков.

По своему происхождению белки бывают:

- Растительные: рис, соя, горох, бобы, крупа, хлеб и т.д.
- Животные: мясо, рыба, молоко, яйца и т.д.



Жиры – это главные из веществ, с помощью них организм запасает энергию. Жиров организм способен запасти гораздо больше, чем гликогена.

Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным.



Минеральные вещества – неорганические соединения, на долю приходится около 5% массы тела. Они служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества необходимые для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны.

Минеральные вещества организм получает с пищей. Их подразделяют на два класса: **макроэлементы и микроэлементы.**

- **Макроэлементы** (кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний) требуются организму в относительно больших количествах.
- **Микроэлементы** Потребность в (железе, марганце, меди, йоде, кобальте, цинке и фторе) в несколько раз меньше.



Витамины – это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Большинство витаминов быстро разрушается в организме, и поэтому необходимо постоянное их поступление извне.

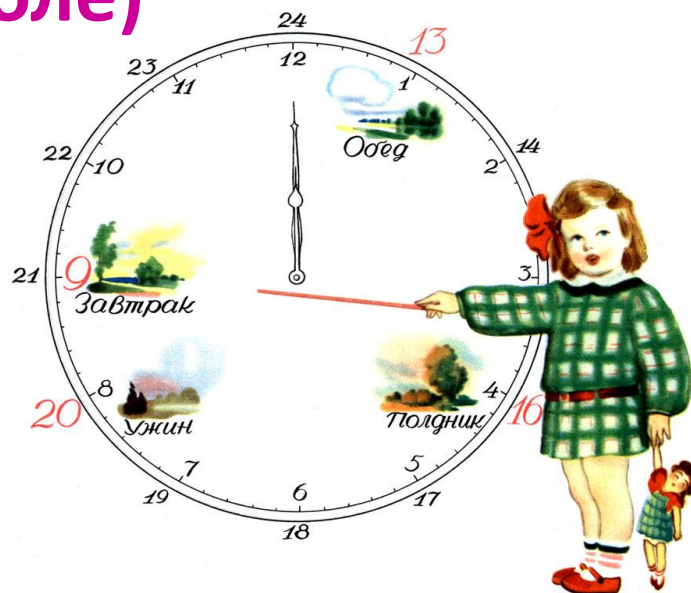


Вода – это один из наиболее важных компонентов организма, состоящий из $\frac{2}{3}$ его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержании кислотно-щелочного равновесия. Она участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.



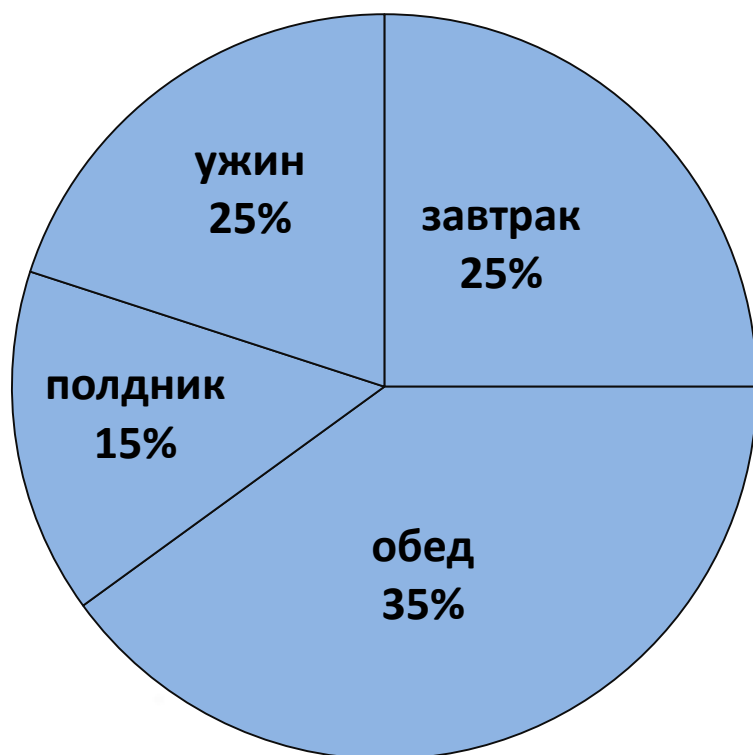
Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома)
2. Завтрак (второй в школе)
3. Обед
4. Полдник
5. Ужин



**Питаться лучше 4 раза в день.
Взрослые люди могут есть 3 раза в день.**

**При четырехразовом питании потребление пищи
распределяют так:**

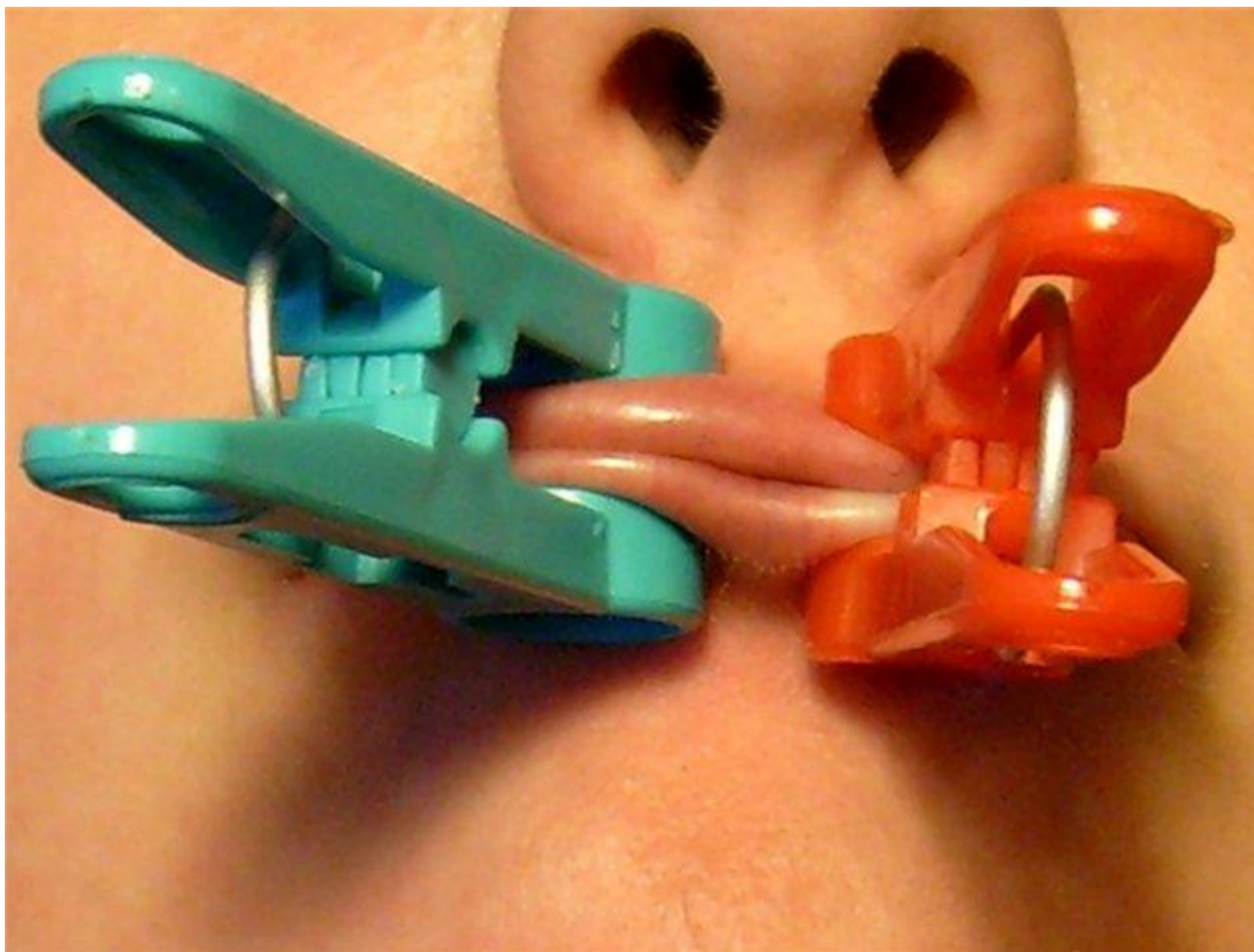


Длительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка.



Ужинать надо за 1,5 - 2 часа до сна. За это время пища в желудке успевает перевариться.

Еда на ночь ведет к увеличению массы тела



Золотые правила питания

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.

Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться



**«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от
переедания» (А. Джамии)**



«Кто долго жует – тот долго живет»



Спасибо за урок!
Будьте здоровы!