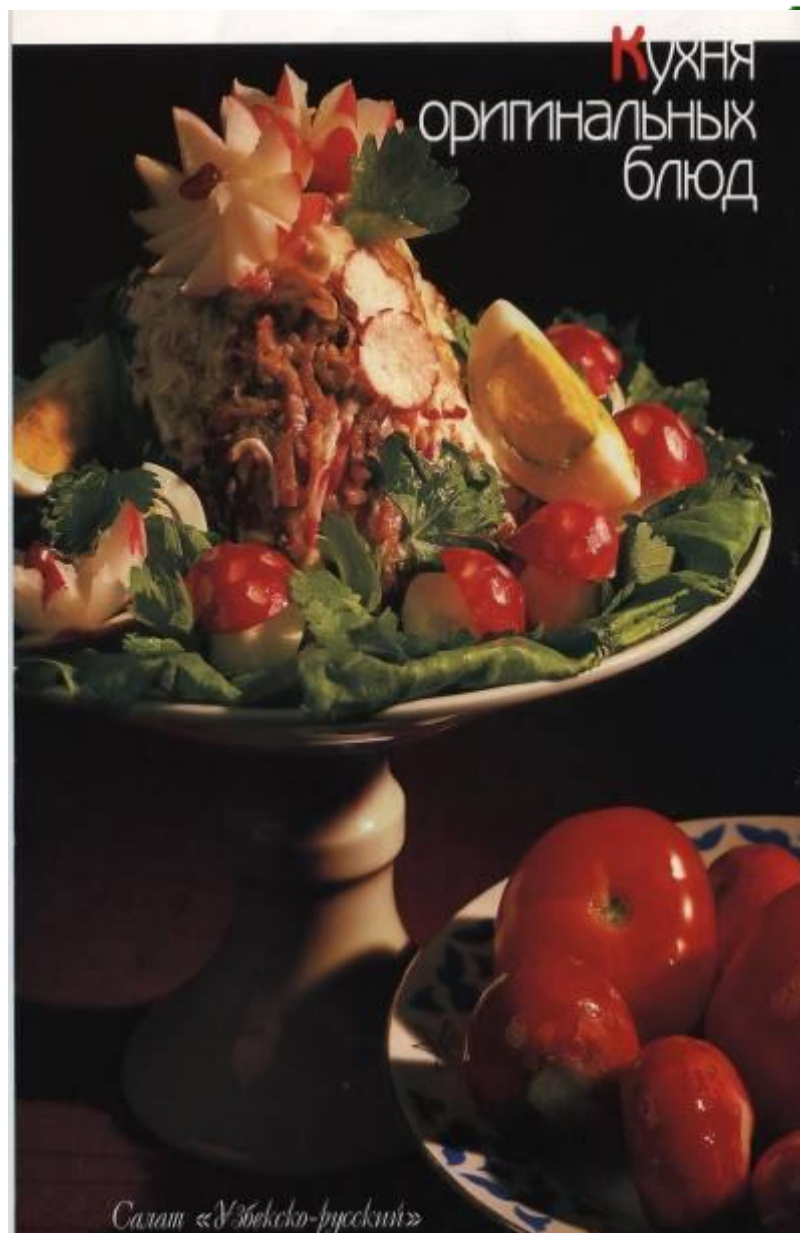


**«Здоровье и  
проблемы  
рациональ  
ного и  
безопасно  
го  
питания»**



# *Питание и здоровье.*

*В последнее десятилетие  
отмечается устойчивая  
негативная тенденция по  
ухудшению состояния  
здоровья детей.*

*Современный школьник  
оказывается перед лавиной  
информации о способах  
сохранения здоровья*



## Цель:

1. Создать условия для применения знаний о жизнедеятельности организма, установления гармоничных отношений с природой и т. д.
2. Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья.



## Задачи:

- 1. Показать роль неорганических и органических веществ в процессе постоянства внутренней среды.**
- 2. Научить оценивать влияние пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека.**
- 3. Создать условия для противостояния манипулированием со стороны СМИ и товаропроизводителя.**





# Питание и

# диетология.

Диетология – наука о том, как организм усваивает пищу, которую мы едим. И хотя это очень сложная наука, несколько простых советов помогут выбрать здоровые привычки питания.

Питание должно быть адекватным, сбалансированным, экологически чистым и разнообразным. Адекватность – значит соответствие.

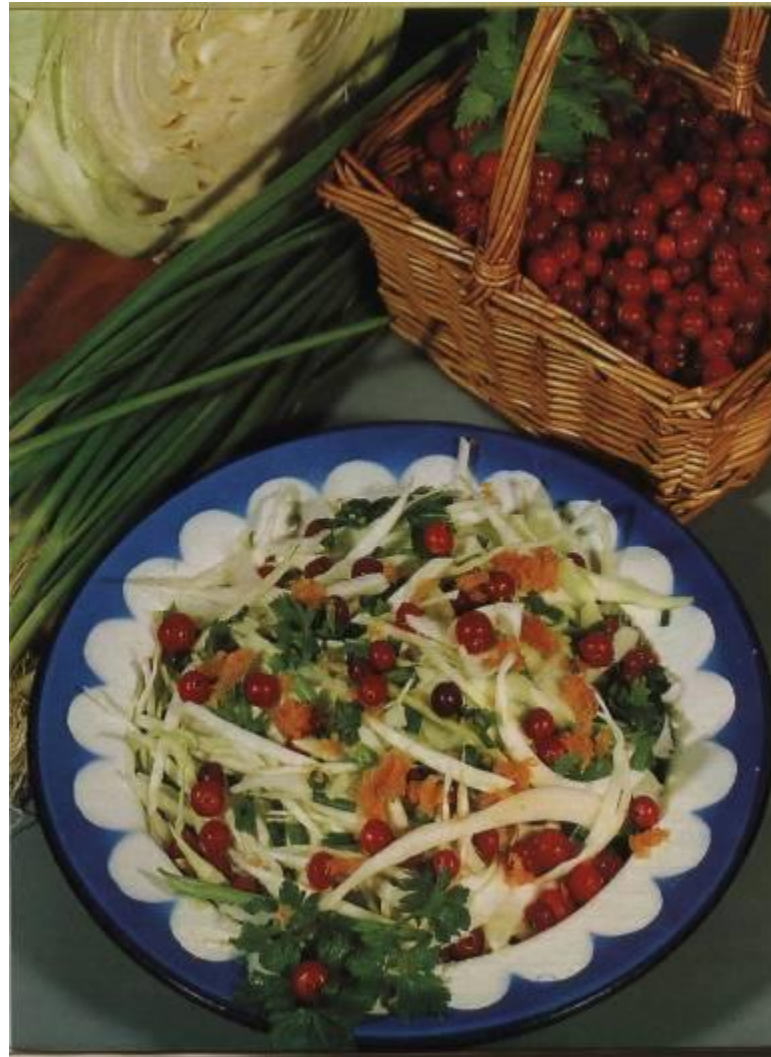
Питание должно быть экологически чистым. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать натуральным продуктам, а не зарубежной консервации в ярких упаковках. Очень важно сохранить нормальный биоценоз микроорганизмов в кишечнике. Этому способствует употребление таких продуктов, как кефир, и лактобактерин. Без них в условиях экологического кризиса просто не обойтись.

Питание должно быть разнообразным. Нельзя всё время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты



**Питание сбалансированное - это достаточное количество в нём белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Белки должны быть как животного, так и растительного происхождения. Из животных белков наиболее полезна рыба, предпочтительно речная(из морских – треска), очень полезны молочные продукты, особенно творог.**

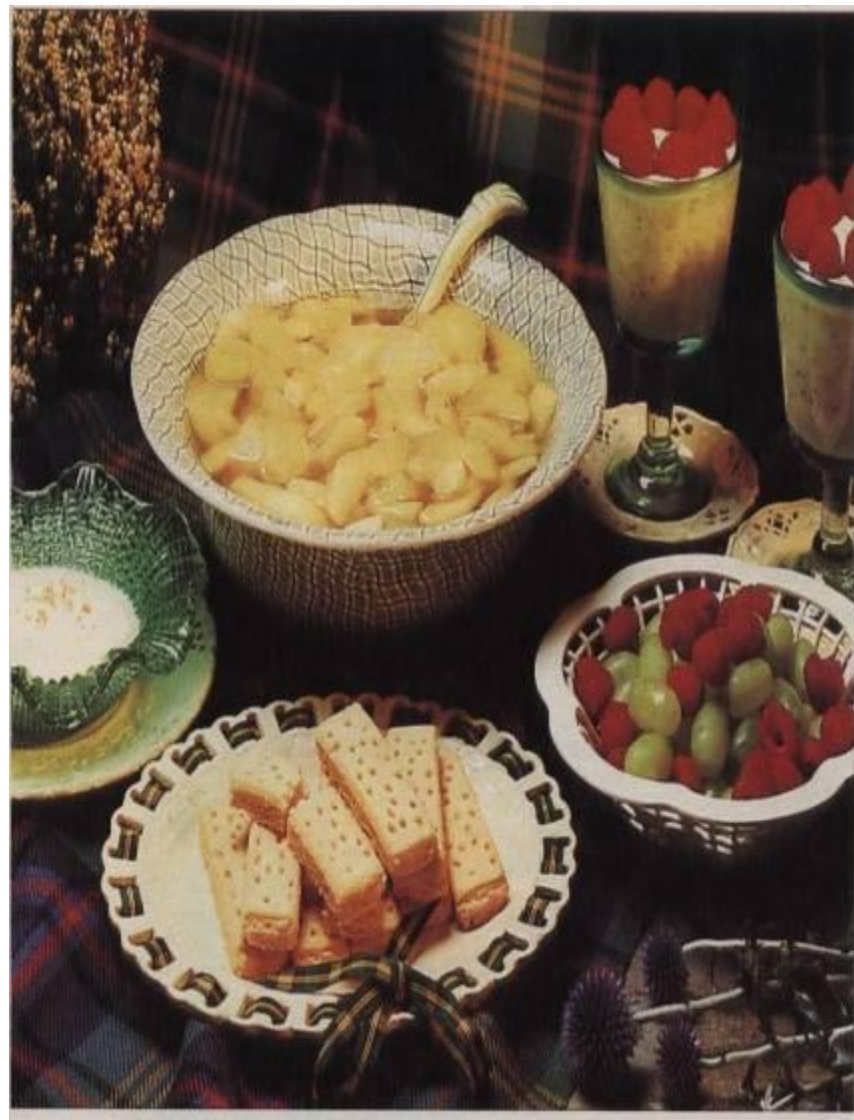
**Из жиров исключительно полезно растительное масло, но не то, которое продают в красивых импортных бутылках, а наше, нерафинированное. Важное место в питании занимают углеводы. Их нужно есть много и с клетчаткой (в виде овощей и фруктов), которая не переваривается, а служит средством очистки организма.**





**Для очищения организма необходимо ежедневно употреблять такие продукты , как морковь , капуста , свекла , лук , чеснок в любом удобном для каждого виде . Чтобы похудеть , нужно есть 4-5 раз в день , отдавая предпочтение белковой пище ,но самое главное- ложиться спать абсолютно голодным. Последний приём пищи – не позднее 6 часов вечера.**

**В настоящее время существует много различных теорий питания, и необходимо мудро подходить к выбору. Нужно подробно познакомиться с теорией раздельного питания. Суть раздельного питания заключается в том, что при приёме пищи нельзя смешивать белки и углеводы, жиры и белки, так как якобы эти составные части продуктов несовместимы, в результате чего пища плохо усваивается и возникают различного рода нарушения в процессе пищеварения.**



# *Заболевания, связанные с неправильным питанием.*

## *Предупреждение заболеваний.*

- \* **Неправильное питание является причиной многих болезней. Оно часто вызывает ожирение- болезнь, сопровождающуюся увеличением массы тела и нарушением обмена веществ, работы сердца, сосудов и других органов. Ожирение снижает работоспособность, смертность у больных ожирением вдвое выше нормы.**





\* При недостаточном поступлении в организм человека питательных веществ наблюдается истощение. Это бывает при изнуряющей работе, нервном перенапряжении, отсутствии сна и отдыха, применении новомодных диет с целью похудения. Жиры - неотъемлемая часть нашего рациона, они играют очень важную роль. Голодные диеты особенно вредны детям и подросткам, то есть растущим организмам, так как нарушают синтез необходимых гормонов в результате стресса, вызванного голодом.



## Дневной рацион человека.

Состав пищи	Рацион человека	Рацион мужчины
Белок.	251,1	118
В т. ч. животные	190,7	65
Жиры, в. ч.	71,3	48
Растительные углеводы	333,6	602
Растительные волокна	45,7	не нормируется
Кальций	1,6	1,2
Витамин С	0,392	0,108



**Энергетические затраты среднего человека были определены довольно быстро и точно. Они составили: при средней интенсивности труда – 2500-3000 кКал. в сутки; при тяжелом физическом труде – до 5000кКал в сутки.**

**Средняя суточная потребность составляет.**

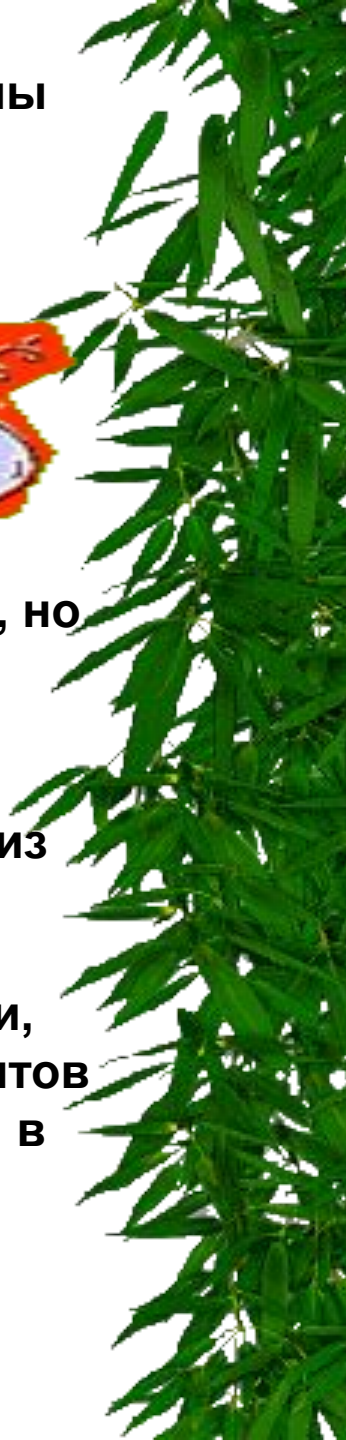
**\*100г белка (300-400г мяса)**

**\*100г жира (около 150г сливочного масла)**

**\*500г углеводов (больше 1кг хлеба и крупы)**

**Представления об основных химических процессах, протекающих при переваривании пищи, остались прежними, но появились уточнения:**

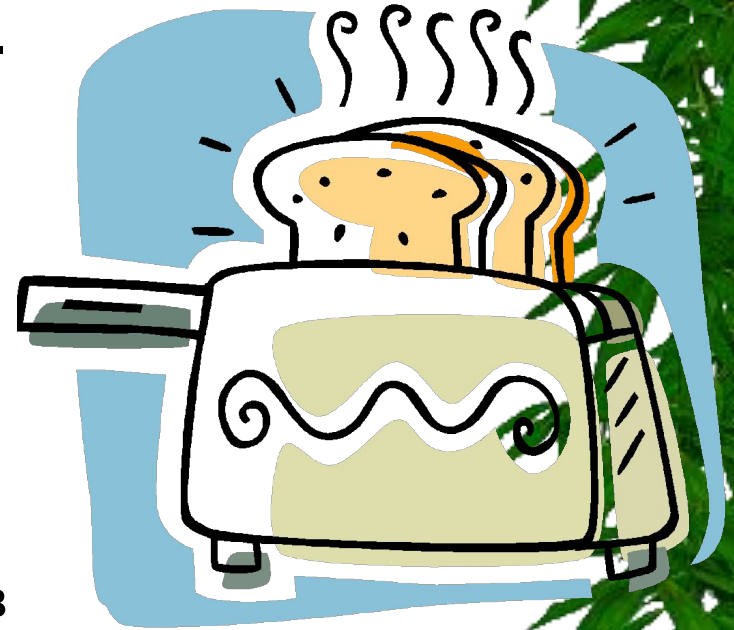
- пищу усваивают и поглотивший её организм, и населяющие его бактерии-симбионты**
- в организме всасывается не только то, что получается из пищи, но и продукты жизнедеятельности бактерий**
- вещества, которые раньше считали ненужными, балластными, на самом деле – важнейшие компоненты пищи, они служат местом обитания и пищей для бактерий-симбионтов**
- бактерии снабжают человека ценнейшими веществами, в том числе и незаменимыми АК.**





# Режим питания.

Расход энергии изменяется в соответствии с величиной физической и умственной нагрузки. Поэтому наиболее целесообразно для взрослых здоровых людей трёхразовое питание. Для детей и подростков четырёхразовое питание. При этом завтрак должен содержать примерно 30-40% суточного рациона, обед- 40-50%, ужин – около 20%. Второй завтрак или полдник (в зависимости от распорядка дня)- 10-20%. Мясные и рыбные блюда лучше потреблять в первой половине дня, так как продукты их расщепления возбуждающе действуют на нервную систему.



# Витамины.

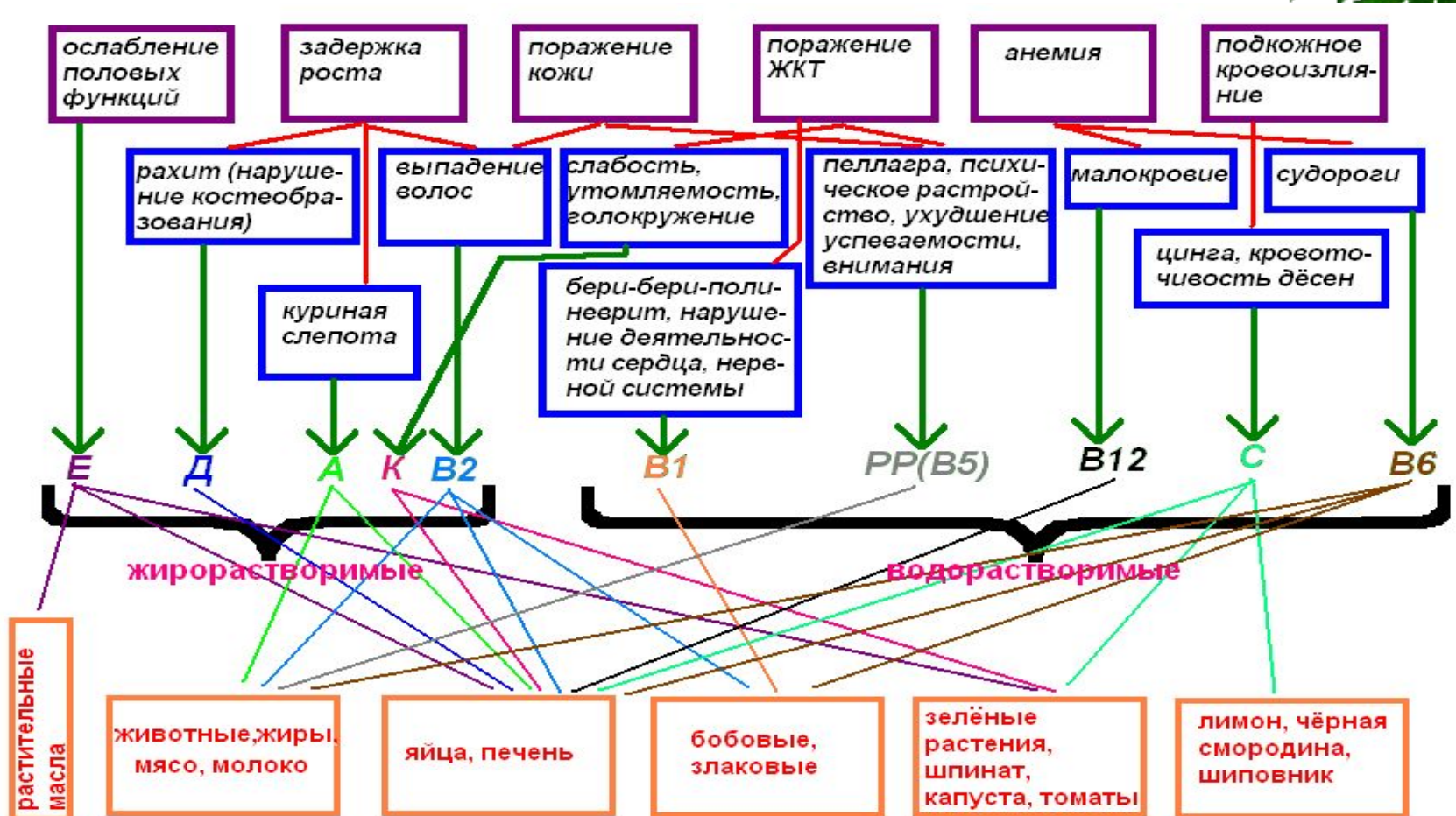
Биологически активные вещества, входящие в состав ферментов и оказывающие выраженное влияние на физиологическое состояние

организма.

ВИТАМИНЫ

ИСТОЧНИКИ

недостаток



# Химический состав организма человека

Элементы на	Содержание %	Кол. в расчете 70 кг массы
----------------	--------------	-------------------------------

## МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Кислород	65	45,5
Углерод	18	12,6
Водород	10	7,0
Азот	3	2,1
Кальций	2	1,4
Фосфор	1,1	0,77
Калий	0,35	0,245
СЕРА	0,25	0,175
НАТРИЙ	0,15	0,105
Хлор	0,15	0,105





# Питание ■

- \* Даже если в запасе остались только сухари и вода , ты будешь спокойно чувствовать себя в любой сложной ситуации .
- \* Представь себе , что долгое время находишься вообще без пищи , сохраняя при этом физическую активность . Лишённый поступающего извне "топлива" , организм начинает расходовать свои внутренние резервы . Они довольно внушительны .
- \* Физиологи подсчитовали , что можно израсходовать около половины этих резервов прежде чем наступит гибель человека . Этих запасов обычно хватает на 30-40 суток полного голодания .
- \* По энергозатратам 10 км хорошего шага равносильно суточному голоданию . Поэтому расходуй свои силы экономно , но и не теряй время зря .
- \* На Земле в общем-то нет мест , где ты не мог бы найти еду . Подготовленный человек никогда не останется голодным . Ты можешь добыть пищу охотой и рыболовством , отыскать съедобные растения , ягоды , грибы и орехи . Растительная пища может в течении долгого времени поддерживать силы любого , кто попал в экстремальную ситуацию , и он при этом будет сохранять высокую работоспособность . Есть можно не только ягоды , орехи , но и корни луковиц , стебли , листья , почки и цветы . К тому же растения и ягоды обладают целительными свойствами . Однако необходимо соблюдать осторожность : не путать съедобные растения с ядовитыми . В каждой местности имеются свои ядовитые растения . Существуют несколько общих рекомендаций по их определению .

## **Помни:**

никогда не употребляй в пищу растения, выделяющие на изломе белый "молочный" сок, а также косточки и семена плодов, ягоды и грибы с неприятным запахом. Не ешь незнакомые растения, ягоды и грибы. Если всё же приходится есть незнакомые растения, для начала присмотри, какие ягоды употребляют птицы и звери. Съешь их сперва чуть-чуть - 1-2 ягодки. Даже если в них есть яд, в таком количестве он не опасен. Если за 4-5 часов не проявились признаки отравления (тошнота, рвота, понос, головокружение, боли в животе), значит растение есть можно.

На территории России встречается большое количество дикорастущих растений, пригодных в пищу. Всех их даже трудно перечислить.

В Европейской части нашей страны встречаются дикие яблони, груши, рябина, боярышник, дикая слива, малина, смородина. Распространены черника, брусника, клюква, земляника. Съедобны щавель, крапива, лопух, одуванчик, подорожник, молодые побеги тростника и бамбука. Годятся в пищу корневища кувшинки, внутренний слой коры молодых деревьев, почки берёзы, липы, водоросли и многое другое.



# **Если к вам пришли гости!**

**1. Если вы пришли к кому-либо в гости случайно и вас приглашают за стол пообедать или угощают чем-либо отказаться или принять приглашение?**

**а) Конечно , отказаться.**

**б) Безусловно, принять приглашение.**

**в) Принять приглашение, но затем вскоре уйти , не обременяя хозяев долгим пребыванием.**

**2 . Можно ли прийти в гости с совершенно незнакомым для хозяев человеком?**

**а) Можно , если вы только что познакомились с ним и не знаете его.**

**б) Можно ,предварительно спросив разрешение у хозяев.**

**в) Нельзя -это невежливо**

**3. Как долго следует ждать опоздавших гостей?**

**а) Столько, сколько вытерпят уже пришедшие гости.**

**б) Не более 15 минут.**

**в) Ждать вообще не следует ,так как гости обязаны прийти к назначенному времени.**

**4. Когда можно сесть за праздничный стол?**

**а) Как только вы зашли в комнату, где накрыт стол.**

**б) Только после того , как сядут наиболее важные и авторитетные гости.**





**5. Вам предложили сесть . Как вы расположитесь на стуле?**

**а) Заняв почти всё сиденье и опираясь на спинку стула.**

**б) На краешке сиденья.**

**в) На всём сиденье, но не касаясь спинки стула.**

**г) На половине сиденья, чуть ссутулившись и не касаясь спинки стула.**

**6. Где находятся салфетки перед началом застолья?**

**а) На тарелках.**

**б) Справа от тарелки.**

**в) Развешаны на спинках стулья.**

**г) Лежат на сиденьях стульев.**

**7. Вы садитесь за праздничный стол , берёте салфетку и...**

**а) Вешаете её на спинку стула.**

**б) Кладёте на колени.**

**в) Заправляете за воротник.**

**г) Кладёте рядом с тарелкой.**

**8. Где по правилам сервировки должны лежать ложки?**

**а) За тарелкой параллельно краю стола.**

**б) Столовая ложка – справа от ножей, десертная и чайная- за тарелкой параллельно краю стола.**

**в) Столовая и десертная ложка – справа от ножей.**

**9. Во время обеда вы:**

**а) Будете следить за тем, чтобы руки ни в коем случае не лежали на столе.**

**б) Положите локти на стол.**

**в) Будете стараться, чтобы только кисти рук лежали на столе.**



**10) Сидя за праздничным столом, как есть хлеб?**

- а) Откусывать от куска .**
- б) Отрезать ножом небольшие кусочки и есть их.**
- в) Отламывать рукой маленькие кусочки и есть их.**

**11) Как поступить , если вам подали слишком горячий суп?**

- а) Придется подождать , пока он остынет, а затем начать есть.**
- б) Подуть на горячий суп , чтобы он быстрее остыл.**
- в) Если суп слишком горячий, придётся есть , обжигаясь- вы же в гостях.**

**12) Что не следует резать ножом?**

- а) Макароны и спагетти.**
- б) Котлеты и пельмени.**
- в) Омлет и яичницу.**
- г) Овощи , клецки, фрикадельки и тефтели.**

**13) Как правильно есть ложкой?**

- а) Держать её боком, не засовывая глубоко в рот.**
- б) Держать кончиком ко рту , засовывая в рот.**
- в) Без шумно втягивая содержимое с кончика ложки, не засовывая её в рот.**

**14) Где оставляют столовую ложку после окончания еды?**

- а) На бумажной салфетке справа от тарелки.**
- б) В суповой тарелке.**
- в) На пирожковой тарелке с углублением.**



**15) Где оставляют чайную ложку, поданную к чаю кофе...?**

**а) На бумажной салфетке справа от тарелке с блюдом.**

**б) В чашке.**

**в) На блюде.**

**16) Нужен ли нож для овощей?**

**а) За столом их едят без ножа.**

**б) Нож нужен так же ,как и для других блюд.**

**в) Не нужен не только нож ,но и вилка. Овощи можно есть одной ложкой.**

**17) Какие куски из общих блюд следует выбирать?**

**а) Самые большие и жирные.**

**б) Самые большие и постные.**

**в) Самые маленькие и невзрачные.**

**г) Те, что лежат ближе к вам.**

**18) Как поступить, если вам захотелось попробовать блюдо, стоящее далеко от вас.**

**а) Тихо выйти с тарелкой из- за стола и, подойдя к нужному месту, взять угощение.**

**б) Попросить, чтобы вам передали нужное блюдо.**

**в) Передать с помощью соседей свою тарелку, чтобы её наполнили нужным угощением.**

**19) Можно ли критиковать угощения, приготовленные хозяйкой?**

**а) Ни в коем случае- это не вежливо.**

**б) Можно, иначе хозяйка не узнает о своём неудачном блюде.**

**в) Следует не критиковать, а рассказать хозяйке о секретах приготовления тех блюд, которые у неё получились неудачными. Кстати, это пригодится всем девушкам, сидящим за столом.**





**20) Как правильно есть котлеты?**

**а) Ножом и вилкой.**

**б) Одной вилкой.**

**в) Одним ножом.**

**21) Как правильно есть сосиски?**

**а) Сосиски можно есть даже рукой.**

**б) Сосиски едят, пользуясь только вилкой.**

**в) Сосиски едят, пользуясь вилкой и ножом.**

**22) Как разрезать торт перед подачей на стол?**

**а) На кусочки по количеству гостей.**

**б) Обязательно весь- независимо от количества гостей.**

**в) Разрезать половину торта и, если он гостям понравится, разрезать оставшуюся половину до конца.**

**23) Если гости принесли торт, Обязательно ли угощать им гостей (при условии, что на десерт торты у вас уже приготовлены)?**

**а) Обязательно- это правило вежливости.**

**б) Совсем не обязательно.**

**в) Лучше свежий неразрезанный торт приберечь на будущее.**

**24) Что служит знаком к окончанию праздничного застолья?**

**а) подача десерта.**

**б) подача кофе.**

**в) Коллективное пение за столом**



# *Сервировка стола.*





# Рецепты вкусных блюд.



## Бутерброд с баклажаном

*1 баклажан (250–300 г), 3 средних помидора, 3–4 зубчика чеснока,  
2 столовые ложки муки, масло или маргарин, соль.*

Баклажаны чистят, нарезают кружочками в полсантиметра или чуть толще. Солят, посыпано измельченным чесноком, обваливают в муке и обжаривают в жире на сковороде до румяной корочки. Отдельно таким же образом обжаривают порезанные кружочками помидоры.

Хлеб нарезают тонкими ломтиками — такого размера и формы, чтобы поместились обжаренные продукты. Смазывают маслом или маргарином, кладут ломтик баклажана, сверху — кружок помидора. Теперь можно поставить бутерброды на 5 минут в горячую духовку, можно подать и холодными, как закуски. Вместо баклажанов можно взять кабачок, тоже очень вкусно!





его величество

# БОРЩ

*Борщ можно без преувеличения назвать королем всех первых блюд. Существуют десятки (а может быть, и сотни) видов борщей. По разнообразию компонентов и способов приготовления это блюдо побило все рекорды.*

Слышали ли вы, например, что-нибудь о «жена-том» борще? Так в некоторых южных селах называют борщ с приварком, в роли которого, как правило, выступает каша. «Чем бы борщ оженить?» - задумывается хозяйка, готовя обед. По этому поводу в народе еще говорят: «Борщ без каши вдова», а каша без борща вдова». Некоторые не просто едят кашу с борщом, а сыпят ее в тарелку с варевом (особенно если оно жидкое).

В состав борща могут входить даже... яблоки. Вот, например, как в старину готовили борщ из кислых яблок. Варили обычный бульон из мяса. Потом туда клали несколько очень кислых яблок. После этого сыпали поджаренные свеклу и капусту. Если борщ выходил недостаточно кислым, пекли яблоки и протирали их через сито. Блюдо заправляли сметаной.

Чтобы угадать особый, только борщу присущий кисло-сладкий вкус, хозяйки иногда добавляют в вареву и сок свежих вишен, и зеленые абрикосы, и терн, и остаток варенья, и сыворотку.

Каким бы сытным и аппетитным ни был вид ни было борщевое вариво, по достоинству оценить его вкус можно только после конченной заправки. О ней особый разговор. Как для художника последний мазок, так для хозяйки заправка, которая уже окончательно делает блюдо борщом. Заправляют борщ по-разному, но, как правило, используют при этом сало, чеснок, лук. Их могут применять в виде жарки или «затолчки».

Для «затолченной» заправки сало мелко секут вместе с чесноком и луком и растирают в специальных деревянных чашках - «салотовках». Вместо сала для аромата в конце варки можно плеснуть ложку душистого подсолнечного масла, заправить растертым пшеном или поджаренной мукой.

Ярким, праздничным, свежим становится борщ, в который покрошили укроп, петрушку, зеленый лук, чеснок. Некоторые не представляют любимого блюда без горького перца, причем такого крепкого, чтобы он обжег не только рот и горло, но и задел своим огнем душу.

**В. СУПРУНЕНКО,**  
этнограф

## ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

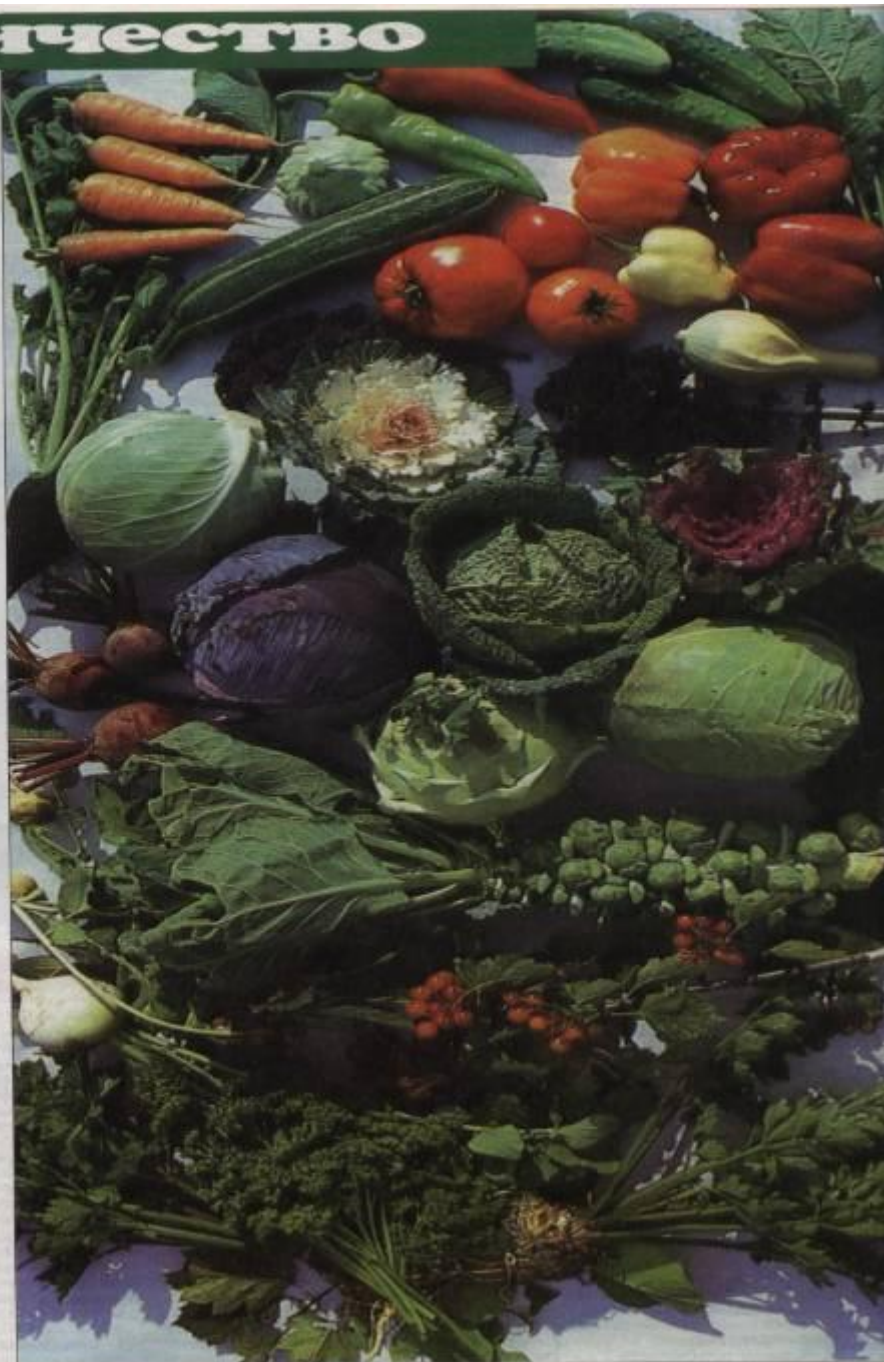
### АРОМАТ ГРИБОВ И ЧЕРНОСЛИВА

Такой борщ подают в московском ресторане «У бабушки».

Сушеные грибы залейте водой, оставьте на 3 ч, затем промойте и отварите. Процеженный бульон доведите до кипения, положите в него нарезанную шашечками капусту и варите еще 10 мин. Грибы нашинкуйте.

Потушите взятые в равных пропорциях тертые свеклу и морковь. Отдельно обжарьте нашинкованную луковичку, добавьте тертый корень петрушки и пару ложек томатного пюре, заправьте сахаром и уксусом по вкусу.

Эту смесь вместе с десятком черносливин и грибами выложите в бульон и варите до готовности. За 5 мин до окончания варки заправьте борщ растертым с салом чесноком. Подавайте, как обычно, со сметаной.





Спасибо за внимание

