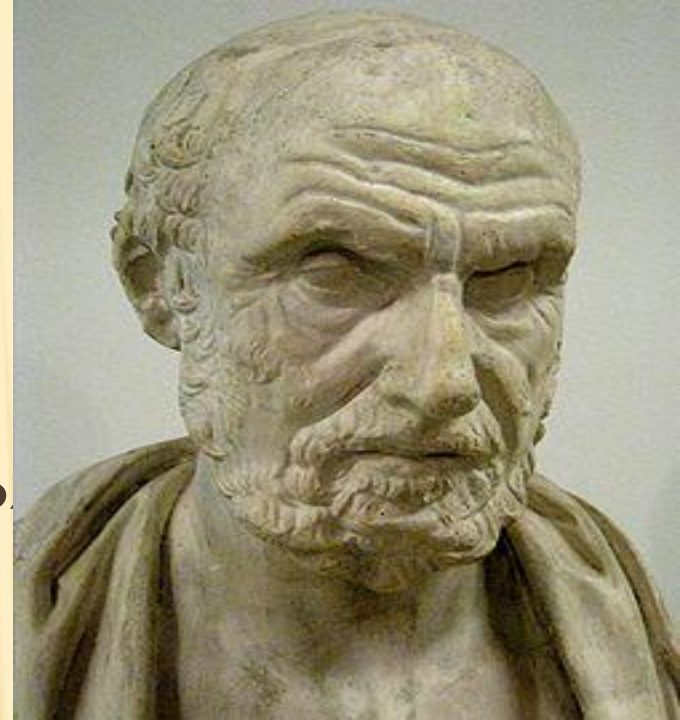
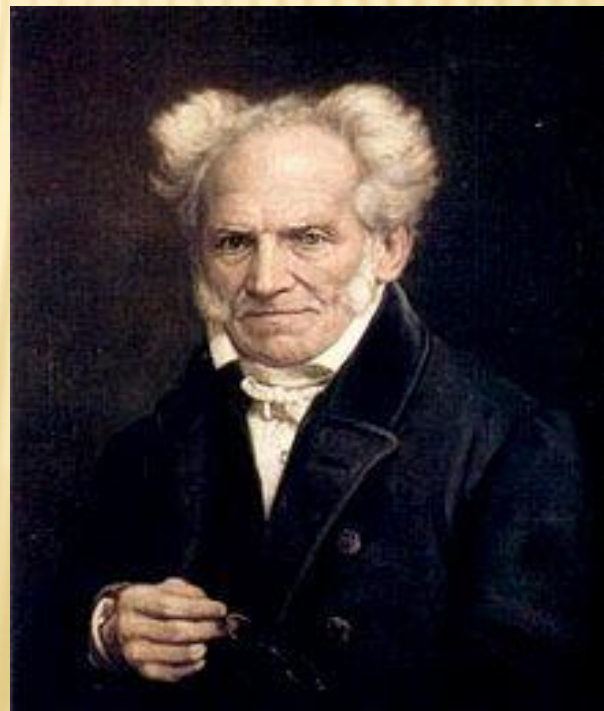


Человек должен знать
Меру во всем – ибо мера
Есть мудрость жизни и здоровья.
Гиппократ



Надо есть не то,
что есть, а то,
что нужно есть.

А. Шопенгауэр



АЗБУКА «ПРАВОПИТАНИЯ»

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

ВОДА

ВИТАМИНЫ



КАЛОРИЙНОСТЬ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ:

1г жира дает 9 ккал



1г белка дает 4 ккал

1г углеводов дает 4 ккал



ПРИМЕРНЫЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Вид деятельности
ккал/час

Энерготраты,

Сон и отдых лежа

65-77

Уборка постели и личная гигиена
102-144

Чтение, просмотр телевизионных
программ

90-100

Шитье, вязание

95-110

Мытье посуды, глажение белья

130-144

Вытирание пыли, подметание полов
167-180

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НОРМЫ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Г) И КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА (ККАЛ)

Возраст, лет	белки		жиры		углевод ы	Калорий- ность
	всего	В т.ч. животны е	всего	В т.ч. животн ые		
14-17 (юноши)	106	64	106	20	422	3150
14-17 (девушки)	93	56	93	20	367	2750

ЖИРЫ В ПИТАНИИ

По происхождению все жиры и масла делятся на две основные группы — животные и растительные.



БЕЛКИ В ПИТАНИИ

Запасы белка в организме человека практически отсутствуют, а новые белки могут синтезироваться только из аминокислот, поступающих с пищей, и распадающихся белков тканей организма. Из веществ, входящих в состав углеводов и жиров, белки не образуются.



УГЛЕВОДЫ В ПИТАНИИ

Углеводы составляют около 50 % рациона человека, основное их назначение это обеспечение нашего организма необходимой энергией. Данное вещество также нормализует работу печени, обладает белковосберегающей способностью.



СОХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ - КОНСЕРВИРОВАНИЕ

В широком смысле под консервированием подразумевается любой процесс, значительно удлиняющий сохранность продуктов в пригодном для употребления в пищу виде. Основная задача консервирования свести уровень активности воды до минимального уровня, что лишает вредные микроорганизмы среды обитания для дальнейшего



ПРИРОДНЫЕ КОНСЕРВАНТЫ



СИНТЕТИЧЕСКИЕ КОНСЕРВАНТЫ

1. Метиловый и пропиловый спирт обладают бактерицидными и фунгицидными свойствами.
2. Сернистая кислота и ее соли – используют для придания устойчивости винам.
3. Пропиленоксид с небольшим количеством хлороводорода – для сохранения продуктов методом окуривания от некоторых бактерий.

АЗБУЧНЫЕ ИСТИНЫ

«ПРАВОПИТАНИЯ»

- Никогда не ешьте до явного перенасыщения.
- Стремитесь есть в твердо установленные часы и ничего не ешьте в промежутках между основными приемами пищи.
- Ешьте часто, но понемногу.
- Не торопитесь во время еды.
- Внимательно читайте этикетки на продуктах питания.

ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ!

- 1. Что такое рациональное питание?
- 2. Зачем мы едим?
- 3. Почему пища должно быть разнообразна?
- 4. Что такое энергетическая ценность продукта?
- 5. Зачем нужны жиры, белки, углеводы?
- 6. Что такое консерванты, на какие группы их можно разделить?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Подготовить сообщение, презентацию (4-5 слайдов) по теме: «Химия и пицца».

- <http://www.mushrooms-online.ru/25.12.2008>
- <http://nau4im.ru/sushim-frukt1.html>
- <http://vnedrenie-vl.ru/catalog/61/255/>
- <http://supercook.ru/cook632-07-09-10.html>
- [http://www.med39.ru/all_e/conservant.html.](http://www.med39.ru/all_e/conservant.html)
- <http://eva.ru/recipes/channelitem-3-1189.htm>
- <http://centr-molodosti.ru/limon-na-strazhe-nashego-zdorovya-poleznye-svoystva-limona.html>
- <http://www.clara-c.ru/rubric/1308973/www.hbsec.ru/comments/profile/page2.html>
- <http://fatalenergy.com.ru/power/index.php?newsid=1210697391> -ТЕКСТ