

|| АЗБУКА ПИТАННЯ ||

The image features the title 'АЗБУКА ПИТАННЯ' (Alphabet of Nutrition) in a large, stylized, golden-yellow font with a dark brown outline. The text is set against a solid blue background. Below the main text, there is a faint, semi-transparent shadow of the same text. At the bottom of the image, several concentric white circles represent water ripples, creating a sense of depth and movement.

**Нефтеюганское профессиональное
училище – 5**

**Работу выполнили учащиеся группы
№25 «Повар – кондитер»**

**Руководитель преподаватель химии
Гордеева С.В.**

ЦЕЛИ ПРОЕКТА:

- изучить состав пищевых продуктов, строение и свойства веществ – основных компонентов пищи;
- рассмотреть процессы, происходящие с ними в организме и при кулинарной обработке;
- влияние избытка и недостатка основных компонентов пищи на здоровье человека;
- приобщить учащихся к методологии научного познания к самостоятельному поиску и работе с информацией.

Проект содержит четыре направления:

- ▣ БЕЛКИ
- ▣ ЖИРЫ
- ▣ УГЛЕВОДЫ
- ▣ ВИТАМИНЫ

При подборе материала учащиеся придерживались плана:

- Химический состав.
- История открытия.
- Функции.
- Классификация.
- Свойства.
- Изменения, происходящие при кулинарной обработке.
- Последствия избытка и недостатка компонента пищи на здоровье.

Изучение материала проекта проходило по плану:

- Сбор информации по каждому пункту плана.
- Обсуждение, анализ и выделение главного по данному вопросу.
- Написание реферата.
- Написание доклада.
- Создание слайд – презентации.

Практически – исследовательская часть работы:

1. Анализ анкетирования учащихся по вопросам:
 - общие вопросы по тематике работы;
 - продукты, которым отдаём предпочтение;
 - отношения к сладкому;
 - знания о витаминах.
2. Анализ результатов данных о заболеваемости ЖКТ в училище и подростков детской поликлиники 8 мкр.
3. Представление полученной информации в виде сравнительных диаграмм.

Избытки

Жиры;
Животные белки;
Углеводы;
Красители;
Канцерогены;
Консерванты;
Нитриты,
нитраты;
Пестициды;
Лекарства;
Гормоны и пр.

Недостатки

Витамины;
Микроэлементы;
Минералы;
Незаменимые
аминокислоты;
Незаменимые
жирные
кислоты;
Растительная
клетчатка;
Вода

ОРГАНИЗМУ ЧЕЛОВЕКА ЕЖЕДНЕВНО ТРЕБУЕТСЯ:

- 60 минералов
- 16 витаминов
- 8 -10 основных аминокислот
- 3 основные жирные кислоты

Неправильное питание – причина 70% заболеваний.

- На первом месте – инфаркт
- На втором – рак
- На третьем – инсульт.

Болезни ЖКТ



Сахарный диабет



Ожирение

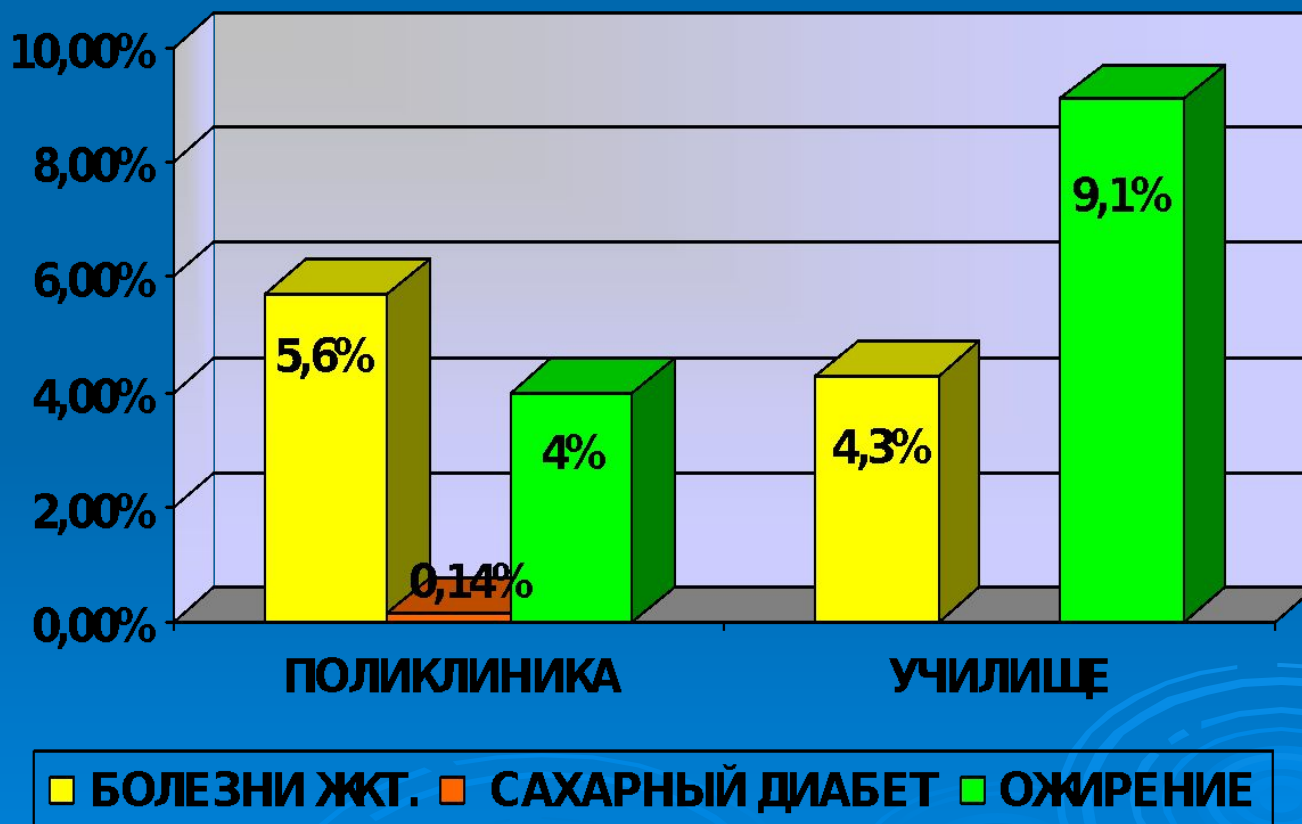


Булимия

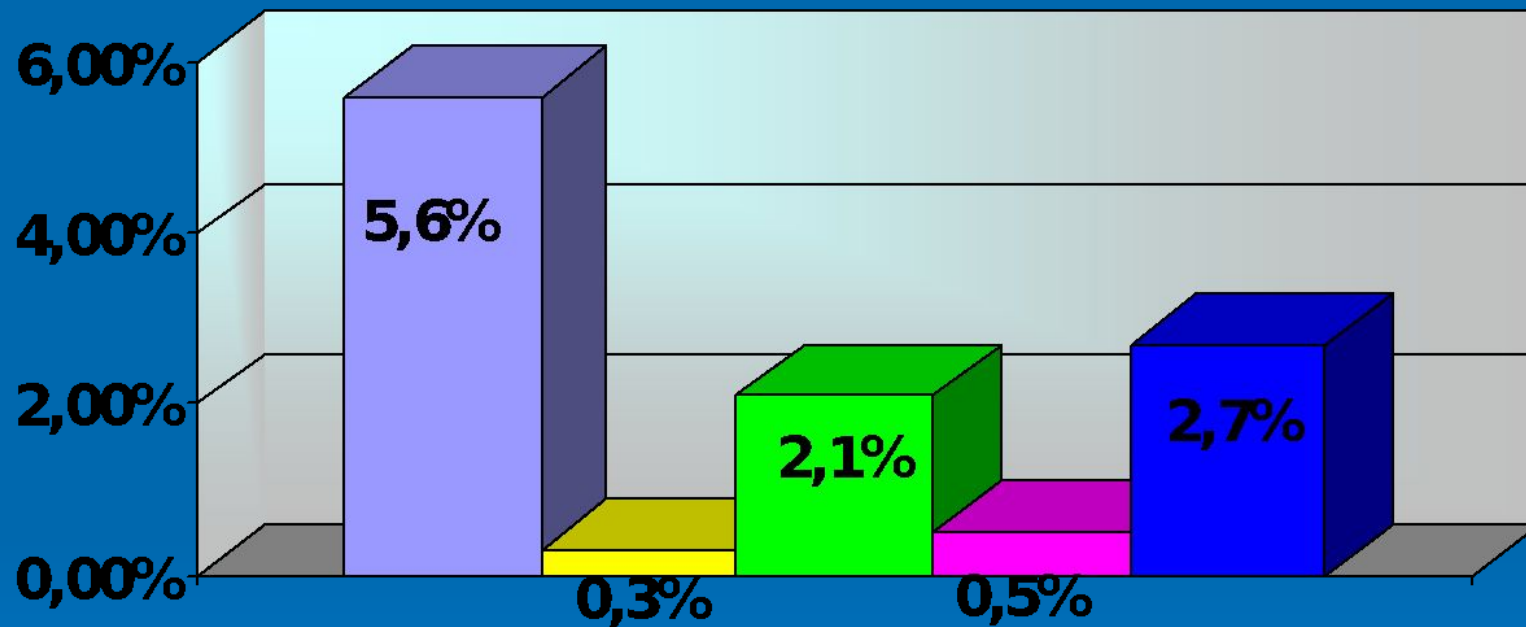
Анорексия



БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ.

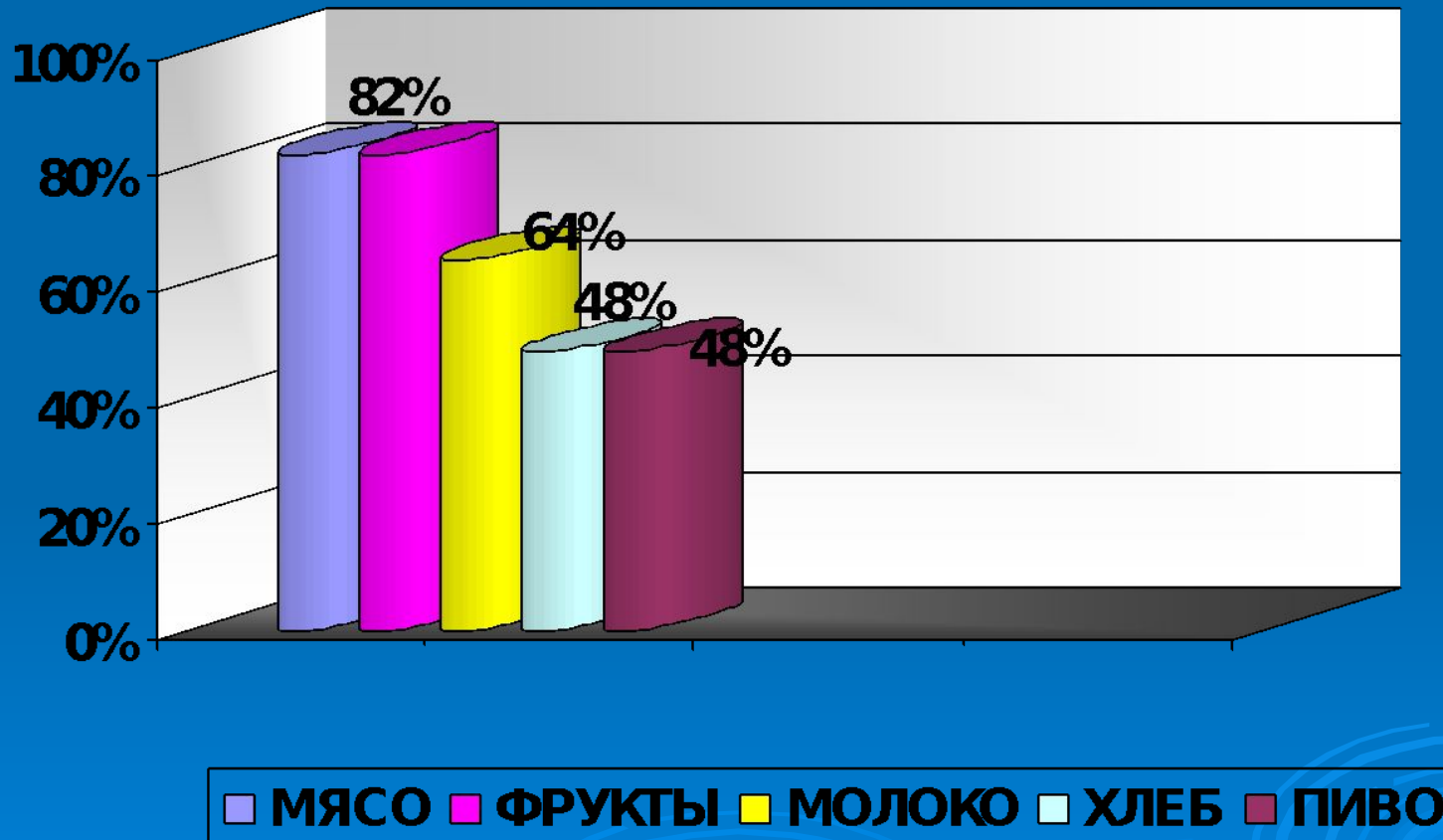


БОЛЕЗНИ Ж.К.Т.

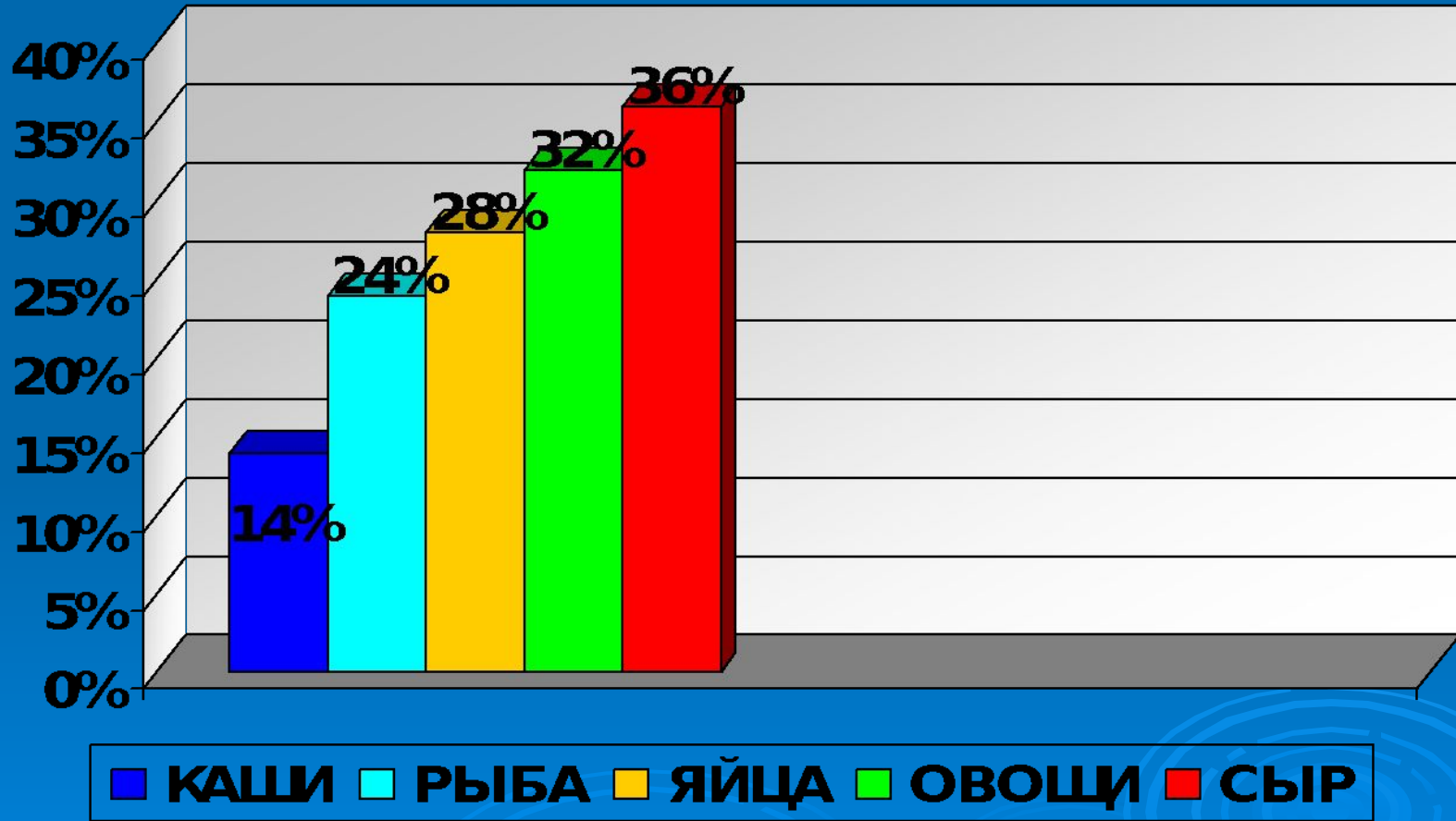


- болезни ЖКТ
- язва желудка и 12-ти перстной кишки
- гастрит
- функциональные расстройства желудка
- болезни желчного пузыря

Продукты, которые мы предпочитаем.



Меньше отдаём предпочтение.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Жиры и сладости

употреблять время от времени

Молоко и молокопродукты

2-3 блюда
ежедневно

Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи

2-3 блюда
ежедневно

Овощи

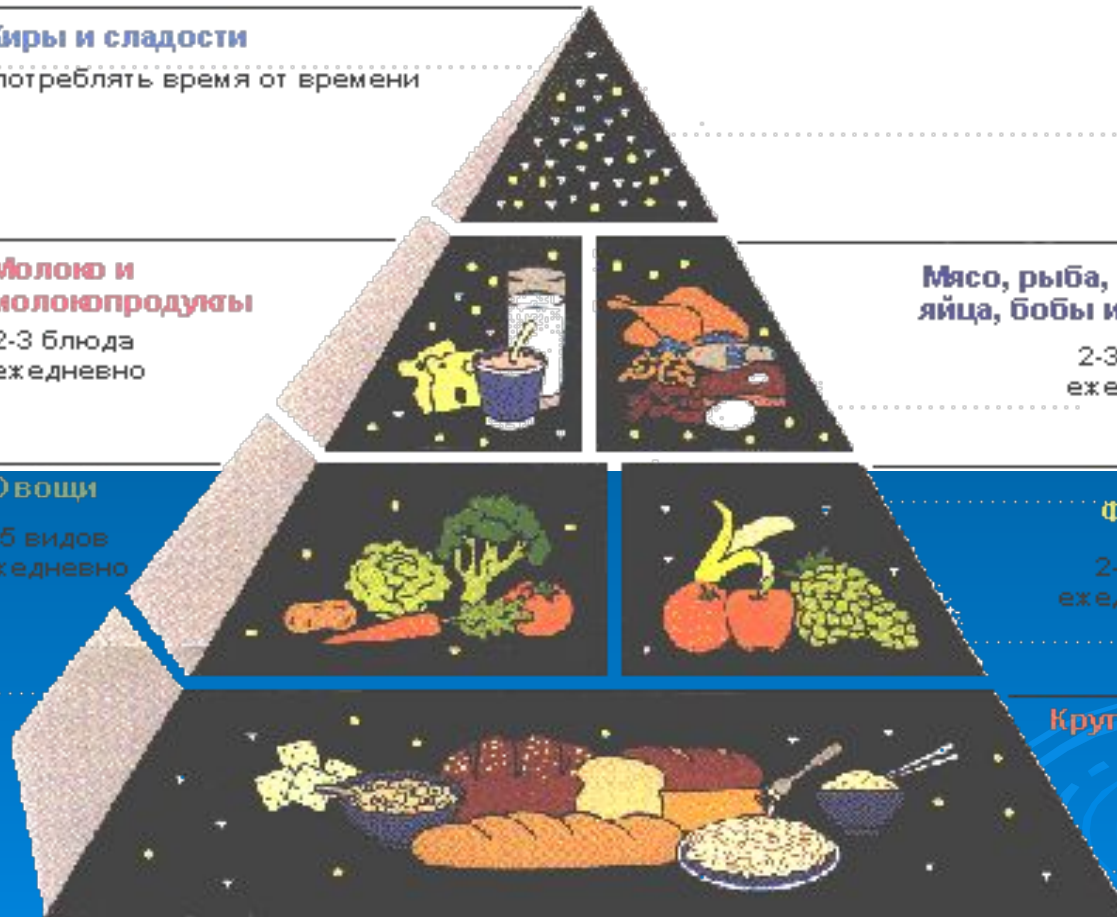
3-5 видов
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более
блюд
ежедневно



«Мы все хотим и мечтаем о каком-то чуде, мы хотим быть стройными, красивыми, здоровыми. Как достигнуть этого? Здесь есть гамма различных гипотез. Но питание, как любая наука базируется на законах, которые не дано нарушать никому: ни богатому, ни бедному, ни женщине, ни мужчине, ни молодому, ни старому. И в отличие от законов общества, нарушение законов науки о питании, объективных законов природы, карается нещадно. Это либо потеря здоровья, либо болезни, либо даже смерть. И хотим мы этого или не хотим, мы должны знать эти законы и соблюдать их».

Закон энергетического баланса,

Закон химического баланса,

Эффективное усвоение питательных веществ