



***Рациональное
питание.
Гигиена питания***





**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО
РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ С УЧЕТОМ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ВОЗРАСТА, ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК, КЛИМАТИЧЕСКИХ И СЕЗОННЫХ
ОСБЕНОСТЕЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**



*здоровое
питание*

Пища – фактор, обеспечивающий человека энергией и компонентами, необходимыми для роста и развития организма. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, работоспособности, используется в профилактике и лечении различных заболеваний. **Вкус пищи, её аромат, внешний вид могут влиять на настроение человека.** Таким образом, питание человека должно быть построено так, чтобы оно полностью обеспечивало потребность организма в энергии и веществах, необходимых для его роста и развития.



**здоровое
питание**



**« В еде не будь до всякой пищи
падок,
Знай точно время, место и
порядок »**

Авиценна

**« Дерево держится своими корнями,
а человек – пищей »**

Азербайджанская пословица





**здоровое
питание**

Для чего мы едим?

- Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.
- Топливом ему служит пища, которую мы едим: в ней содержатся питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.
- Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие **типы питательных веществ**: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода.

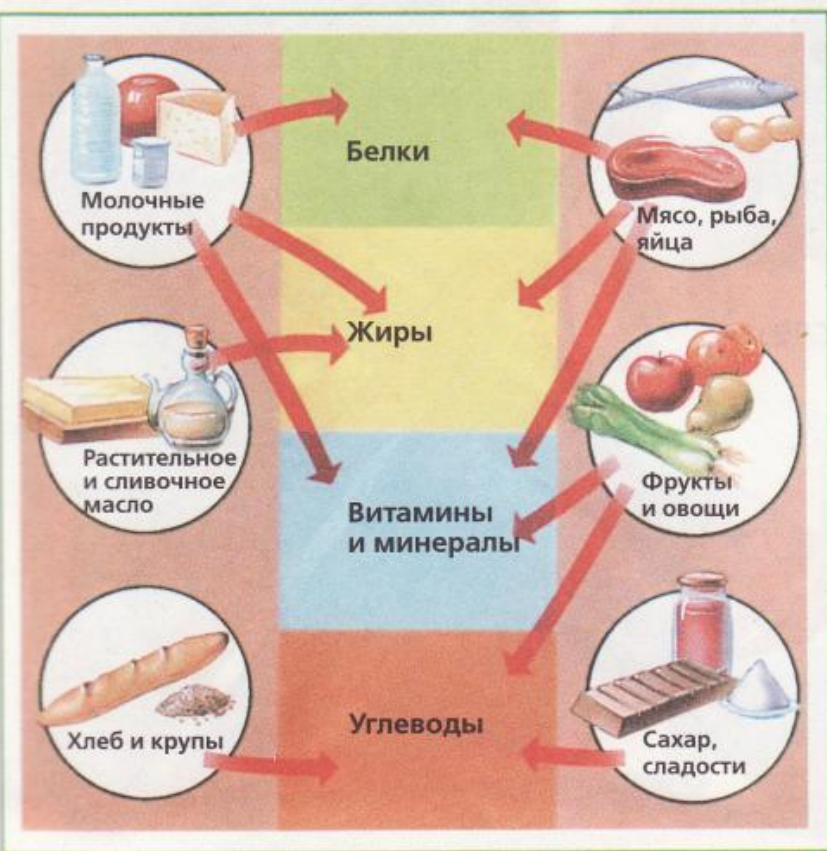




**здоровое
питание**

Какие питательные вещества нам необходимы?

- Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.
- Примерно половину всей пищи за день должны составлять **углеводы** (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень);
- Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** (мясо, рыба, молоко, яйца);
- Шестую часть – **жиры** (масло, маргарин);
- В пище обязательно должны содержаться **витамины** (все виды фруктов), **минеральные соли** и клетчатка, **вода**.

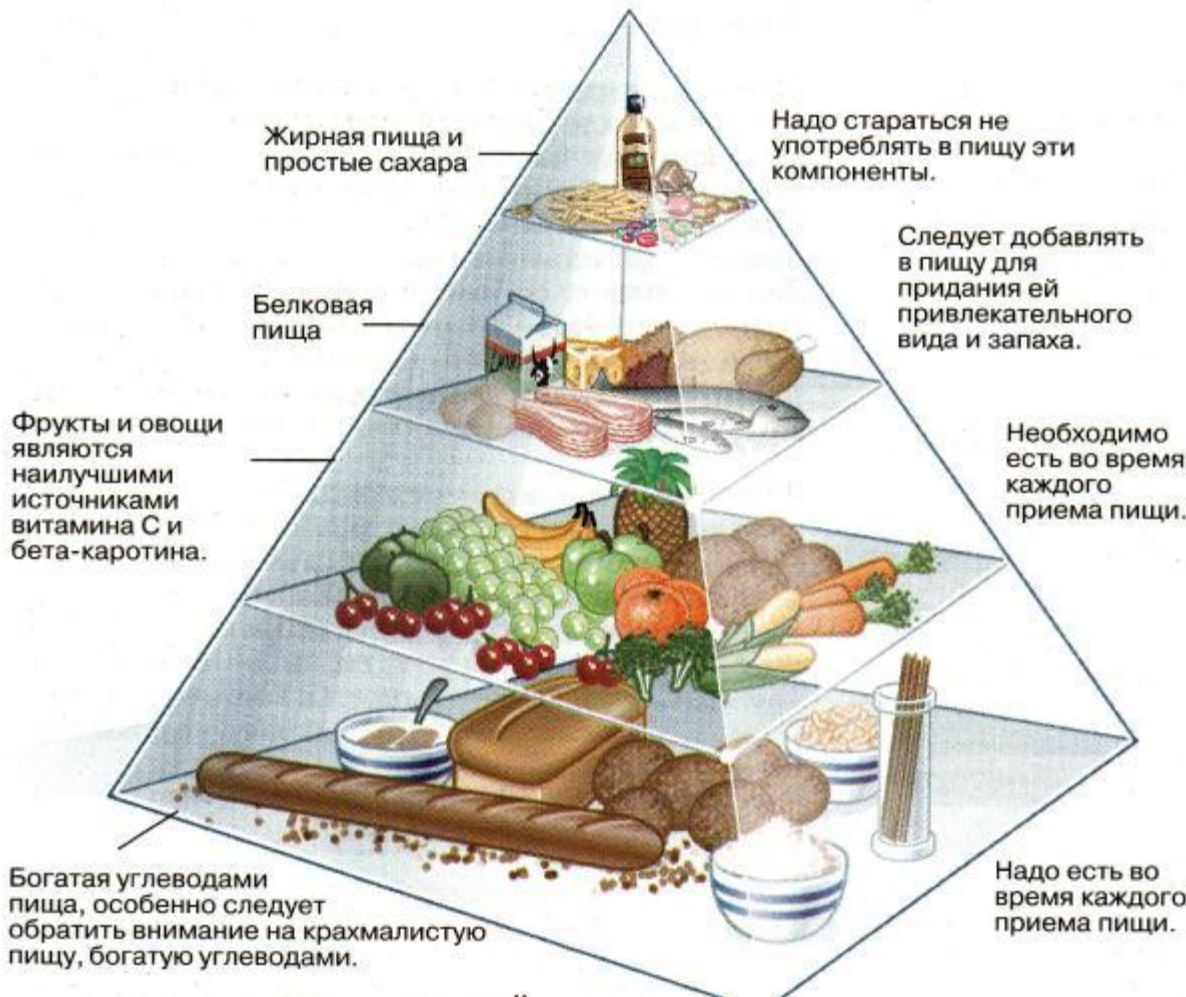




**здоровое
питание**

Пищевая пирамида

Пищевая пирамида



◀ **Эта пищевая пирамида помогает составить рацион из разных продуктов питания.**



**здоровое
питание**



Витамины

- Витамины – это очень важные для жизни вещества. Их названия обычно состоят из одной латинской буквы: есть витамин А, витамин В, С, D, Е и т.д.
- У каждого витамина – своё назначение: например, витамин D необходим для роста и здоровья костей, витамин В полезен для нервной системы и т.д.
- Витамины совершенно необходимы для нормальной работы организма, однако он не способен сам вырабатывать эти вещества и поэтому должен получать их вместе с пищей.
- Много витаминов содержится в свежих фруктах и овощах, а также в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах.
- Витамины нужны организму в очень малых количествах, поэтому не следует употреблять их слишком много.





**здоровое
питание**

Группы витаминов

Все витамины в зависимости от свойств и степени распространения в природных продуктах подразделяются на две группы:

**ВОДОРАСТВОРИМЫЕ
(В, С, РР)**

И

**ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ
(А, D, Е, К)**

- Основным источником витаминов для человека является пища. Следует учитывать, что целый ряд витаминов содержится в продуктах животного происхождения, в то время, как другие содержатся только в растительных продуктах.





**здоровое
питание**

Основные источники водорастворимых витаминов



B

C



PP





**доровое
питание**

Значимость витаминов

Витамин	На какие органы влияет	Какие болезни может вызвать их отсутствие
PP	Стимулирует процессы клеточного обмена. Оказывает влияние на кроветворение. Обладает сосудорасширяющим действием.	Повышенная раздражительность, беспокойство, плохой сон. Воспаление слизистой рта, языка, покраснение и шелушение кожи. Мышечная слабость, понос.
B1 (тиамин)	Обеспечивает нормальный рост, играет важную роль в обмене веществ и укреплении нервной системы.	Изменения со стороны мышечной и нервной систем, снижение аппетита, повышенная утомляемость.
C (аскорбиновая кислота)	Повышает трудоспособность и сопротивляемость различного рода заболеваниям.	Повышенная восприимчивость к заболеваниям, вялость, раздражительность, кровоточивость дёсен, расшатывание зубов.



**здоровое
питание**

Основные источники жирорастворимых витаминов

A



D



E



K





**здоровое
питание**

Значимость витаминов

Витамин	На какие органы влияет	Какие болезни может вызвать их отсутствие
A (ретинол)	Оказывает общее действие на организм, обеспечивает нормальный рост и развитие. Влияет на состояние кожи, слизистых оболочек, нормализует зрение.	Нарушение зрения, сухость и шелушение кожи, ломкость волос и ногтей, преждевременная седина.
D (кальциферол)	Играет важную роль в процессе формирования костей. Оказывает влияние на обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани.	У детей раннего возраста развиваются признаки рахита – вялость, повышенная потливость, плаксивость, нарушение сна. Снижается сопротивляемость к заболеваниям, задерживается прорезывание зубов.
E (токоферол)	Активно влияет на усвоение организмом жиров и витамина А. Полезен при нервных заболеваниях, малокровии.	Мышечная дистрофия, нарушение работы сердца, вялость, малокровие.
K (викасол)	Способствует свертыванию крови.	Кровоточивость дёсен. Носовые, желудочные кровотечения.



**доровое
итание**

Клетчатка



- Клетчатка – это вещество, необходимое для нормального переваривания пищи.
- Клетчатка содержится только в растениях и состоит из целлюлозы.
- Сама по себе клетчатка не переваривается и попадает из желудка в кишечник в неизменном виде.
- Клетчатка улучшает работу пищеварительной системы. Когда частицы клетчатки попадают в толстый кишечник, то вокруг них скапливаются другие отходы пищеварения, и благодаря этому они легче выводятся из организма.
- Много клетчатки содержится в овощах и зелени.





**здоровое
питание**

Пословицы на тему «Здоровье»

- 1. ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.**
- 2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.**
- 3. ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.**
- 4. БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.**
- 5. ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.**



