

# «Наши пищевые ресурсы».

Работу выполнила:  
Капустенко Людмила Евгеньевна.  
Учитель обслуживающего труда,  
МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 10»,  
г.Петропавловск – Камчатский.



**Пища – основной источник существования человека. В ней содержится около 600 химических веществ, более 90 % которых обладают лечебными свойствами.**

# БЕЛКИ.

- Протеины – от греческого « протео», что означает «занимающий первое место».
- Являются строительным материалом человеческого тела, участвуют в процессе обмена веществ. Без достаточного количества белков плохо усваиваются некоторые витамины и минеральные вещества. Белки состоят из аминокислот, 8 из которых поступают в наш организм только с пищей.
- Норма потребления белков зависит от физической активности человека.
- Лучше усваиваются белки куриного мяса, кальмара, молока.
- Неполюценное белковое питание приводит к болезни, а избыточное к зашлаковыванию организма.
- Суточная норма белка – 80-120 г.

# ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, бобовые (горох, соя, фасоль), молоко, творог, грибы.



# ЖИРЫ.

- Источник энергии. Жир с белками регулирует обменный процесс в организме, участвуют в дыхании клеток.
- Некоторые витамины усваиваются только с жирами.
- Жиры делятся на растительные и животные. Суточная норма жиров до 100 г, из них 30 % должны быть растительными.

# ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

- Масло растительное, масло сливочное, маргарин, жиры, сало, сметана, икра, молочные и мясные продукты.



# УГЛЕВОДЫ.

- Важнейший компонент пищевого рациона. Служат основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам.
- Углеводы составляют значительную часть растительной пищи. Важнейшие представители: глюкоза, сахар, крахмал, клетчатка. Глюкоза – поставщик энергии для мозга. Клетчатка, содержащаяся в сырых овощах, очищает организм.
- Суточная норма потребления углеводов – 400-500 г.

# ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

- Сахар, крахмал, мед, конфеты, сухофрукты, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты.





# ВИТАМИНЫ.

- Усиливают сопротивляемость организма болезням и повышают его тонус. Поступают с пищей растительного и животного происхождения. 85% витаминов имеют растительное происхождение.
- По свойствам делятся на растворимые в воде и в жире.
- При недостатке витаминов у человека возникает гиповитаминоз, при избытке – гипервитаминоз, а при отсутствии их употребления – авитаминоз.
- Легко разрушаются при нагревании, воздействии кислорода и солнечного света, длительном хранении.

# ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ:

- А – рыбий жир, сливочное масло, желток, абрикосы и др.
- D – печень, молоко, капуста, щавель и др.
- В1,В2 –мясо, молочные продукты, крупы, дрожжи и др.
- РР - зерновые, бобовые, грибы, печень, мясо
- С – фрукты, шиповник, петрушка, картофель, помидоры.



# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

- Входят во все продукты питания. По количественному составу их разделяют на макроэлементы и микроэлементы.
- Макроэлементы – железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор. Суточная норма потребления измеряется в граммах, десятых и сотых долях грамма.
- Микроэлементы – йод, фтор, бром, марганец, алюминий, кобальт. Суточные нормы потребления измеряются в тысячных долях грамма.
- Минеральные вещества необходимы человеку. Калий и натрий – поддерживают солевой состав крови. Кальций, фосфор, фтор – необходимы для костной и зубной тканей. Йод – регулирует деятельность щитовидной железы. Железо – участвует в процессе кроветворения. Марганец – влияет на обмен белков, жиров, углеводов.

# ИСТОЧНИКИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

- Натрий – поваренная соль.
- Калий – овощи, фрукты, орехи.
- Кальций – молочные продукты, желток, хлеб.
- Фосфор – рыба, крупы, мясо, сыр, творог.
- Йод, фтор – морепродукты.
- Железо – мясо, курага, тыква, груши.



# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

- Питание должно быть разнообразным, полноценным.
- Наиболее оптимальным в отношении белков, жиров, углеводов считается соотношение 1:1:5.
- Завтрак – 30%, обед – 50%, ужин – 20% общей калорийности.

