

# Тема: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Выполнила: учитель начальных классов Гайворонская  
Галина Федоровна

• **Цель** : объяснить необходимость и важную роль правильного питания . Дать четкую характеристику правильного питания . Донести до сознания учащихся мысль, что питание представляет большую роль для организма, Расширить кругозор студента за счёт сведений, выходящих за рамки учебника. Повысить и сформировать уровень образования по культуре питания. Охарактеризовать общее состояние питания . Описать формирование питания.



# Содержание

- 1. Питание. Рацион здорового питания.*
- 2. Болезни вызванные неправильным питанием.*
- 3. Лечение-профилактическое питание.*

# Здоровое питание - приоритетный фактор формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.



**1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ**  
При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

**2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

**2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА**  
Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

**3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ**  
Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

**4.1 ОВОЩИ**  
Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

**4.2 ФРУКТЫ**  
Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

**5 НАПИТКИ**  
Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



**второй перекус**  
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак  
или перекус**  
(цельнозерновой тост  
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



**первый завтрак**  
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



13.30–14.30

**обед** (домашние  
куриные котлетки  
с овощным гарниром)



15.30–16.00

**полдник**  
(горсть миндаля  
и чернослива)



**УЖИН** (приготовленная на гриле нежирная  
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

*сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов*

### Сладостей,

*в том числе сладких газированных напитков*

### Поваренной соли

*(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов*

### Алкоголя

*потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин*



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

*Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны*

*500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день*

*Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю*

*Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи*

*Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты*

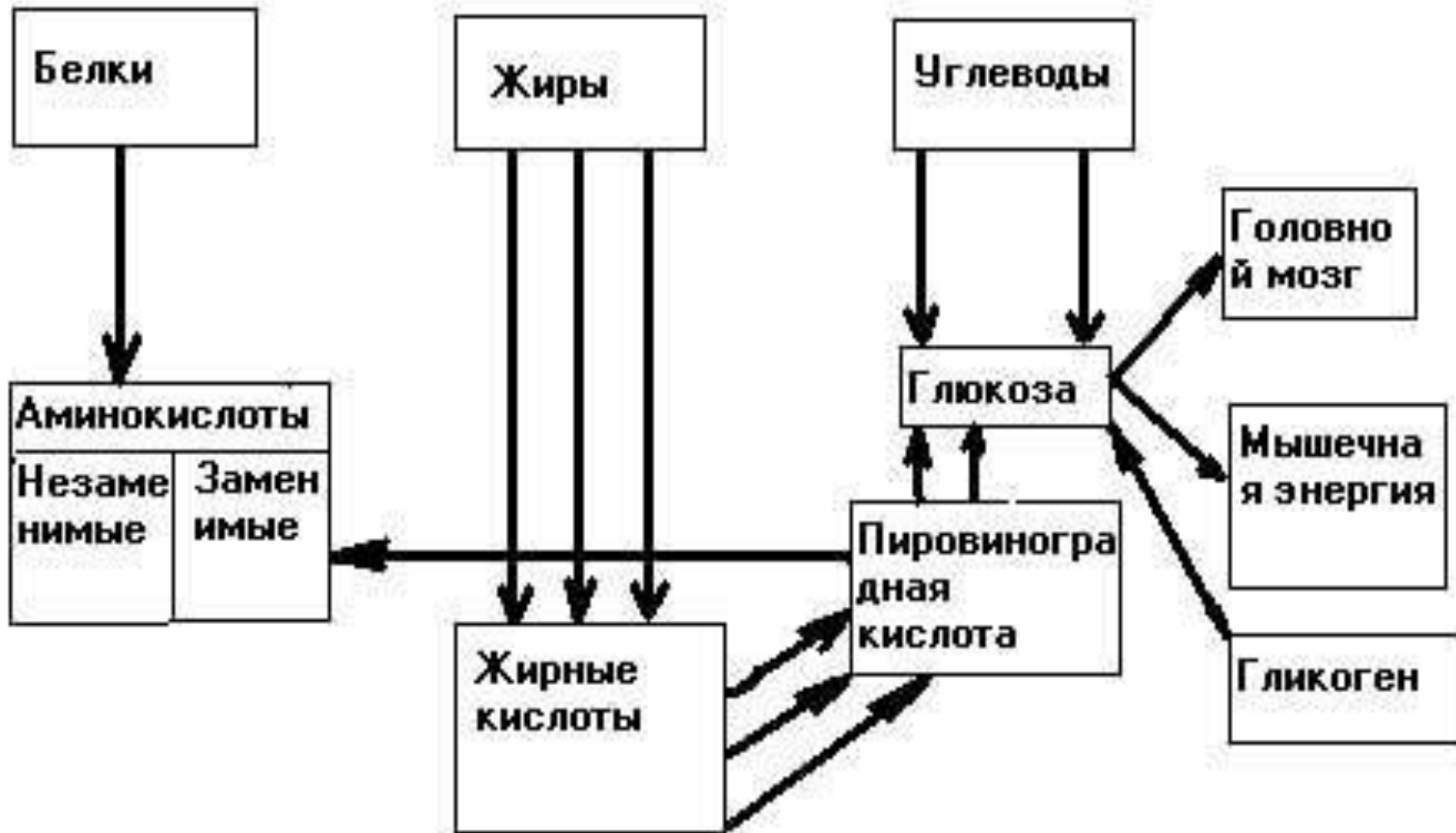
*Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи*

*Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день*

*Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения*



*В продуктах находятся белки, жиры и углеводы – незаменимые нашему организму. (Их действие приведено ниже в схеме). Поэтому необходимо в пищу употреблять продукты, которые богаты БЖУ.*



# Неправильное питание

ПЕРЕКУС



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



УЖИН



ПЕРЕКУС





Болезни вызванные  
неправильным питанием.

САХАРНЫЙ  
ДИАБЕТ  
АТЕРОСКЛЕРОЗ  
НАРУШЕНИЯ  
ФУНКЦИИ  
ПЕЧЕНИ  
ЯЗВЕННАЯ  
БОЛЕЗНЬ  
ХРОНИЧЕСКИЙ  
ГАСТРИТ  
ЭНТЕРОКОЛИТ



*Таким образом, с достаточным основанием можно утверждать, что повышение общественной эффективности функционирования современной отечественной системы здравоохранения, через снижение воздействия неправильного рациона на уровень здоровья населения, может быть произведено путем расширения функциональной роли*



## **Правильно составленные рационы лечебно-профилактического питания должны:**

- *повышать общую резистентность организма;*
- *уменьшать (блокировать) действие производственных факторов, в частности промышленных аэрозолей, токсических веществ, соединений тяжелых металлов;*
- *повышать эффективность естественных механизмов детоксикации и элиминации (токсикокинетика);*
- *компенсировать потери организмом важных биологически активных веществ;*
- *насыщать организм веществами, обезвреживающими токсические вещества.*

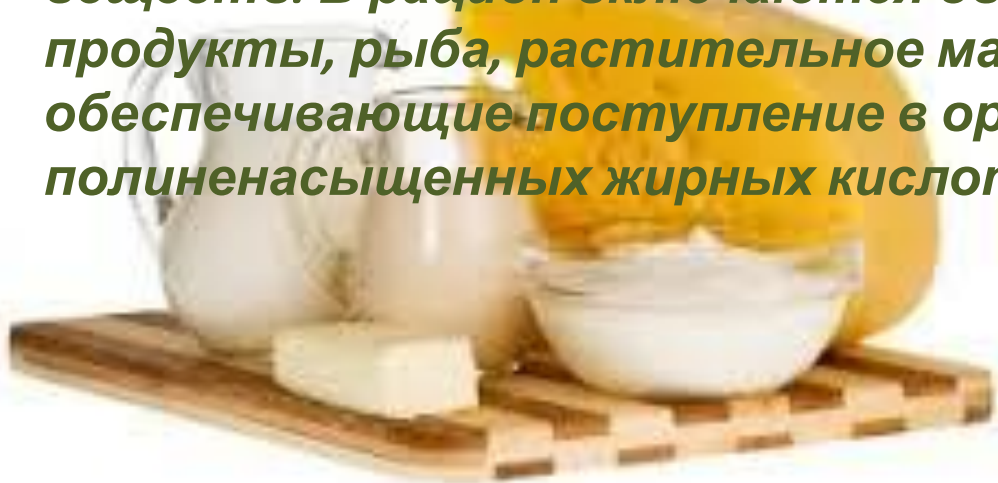


лица, по роду своей профессиональной деятельности подвергающиеся вредному воздействию производственной среды (радиоактивные, химические вещества, физические факторы), получают бесплатно специальное **лечебно-профилактическое питание** (ЛПП). Его задачей является повышение защитных функций организма (кожи, верхних дыхательных путей, печени, ЖКТ), предотвращение проникновения в организм вредных радиоактивных или химических веществ, усиление процесса выведения из организма продуктов обмена, ядов и токсинов. На текущий момент, в соответствии с основными типами вредных производств, разработано 8 рационов лечебно-профилактического питания.



**Рацион ЛПП № 1** применяется при работах, связанных с открытыми радиоактивными веществами на горно-обогатительных комбинатах по переработки лопаритового концентрата. В рацион входят продукты, богатые липотропными веществами (метионин, цистеин, фосфаты, витамины), стимулирующие жировой обмен. Включение в рацион продуктов высокой биологической активности (молочные продукты, печень, яйца) повышает общую устойчивость организма. Используются продукты с высоким содержанием пектина (овощи, фрукты).

**Рацион №2** предназначен для работников, занятых на производстве серной и азотной кислот, щелочных металлов, соединений хлора и фтора, цианистых соединений, фосгена и других химических веществ. В рацион включаются овощи, кисломолочные продукты, рыба, растительное масло и другие продукты, обеспечивающие поступление в организм животного белка, полиненасыщенных жирных кислот.



Рацион №2а гипосенсибилизирующий рацион, который ослабляет или замедляет реакцию организма на химические аллергены, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма. Рацион предназначен для работников, контактирующих с хромом и его соединениями. В рационе ограничивается количество углеводов, повышается общее содержание жира. Ограничивается использование яиц, морской и океанской рыбы, бобов, клубники, малины, шоколада, какао, острых и экстрактивных веществ. Рекомендуются отварные и паровые блюда.

Рацион №3 предназначенный для профессий, контактирующих с неорганическими соединениями свинца при производстве керамических красителей, лаков и красок, в цветной металлургии при производстве свинца и олова. В рацион включены молоко и молочные продукты, предусматривается ежедневная выдача свежих овощей. Дополнительно к рациону выдается 150 мг аскорбиновой кислоты, 2 г пектина или 300 мл сока с мякотью. копченостей и солений.



Рацион №4 предназначен для рабочих и служащих, занятых в производстве нитро- и аминсоединений бензола и его гомологов. Основное назначение рациона – повышение устойчивости печени и кроветворной системы. В рацион включены молоко и молочные продукты, растительное масло. Ограничивается употребление блюд с высоким содержанием животного жира, рыбных, грибных супов, соусов и подлив.

Рацион №4а применяется при работах по производству фосфорной кислоты, фосфорного ангидрида, желтого и красного фосфора, треххлористого фосфора, хлорокиси фосфора. В рационе ограничивается использование тугоплавких жиров, способствующих всасыванию фосфора в кишечнике. Рацион

количество овощей и белков



рацион №4 используется при производстве апалана, ксалапана, анилиновой и тоуидиновой солей, динитробензола, нитробензола, аминокбензола и др. Действие данного рациона связано с предотвращением проникновения этих токсических веществ в организм работающих. В рацион включаются разнообразные растительные компоненты и витамины, а также глутаминовая кислота. Все эти вещества обладают дезинтоксикационным действием.

Рацион №5 используется при производстве сероуглерода, перманганата калия, солей бария и др. Профилактическая направленность рациона — защита нервной системы и печени. С этой целью в рацион включают продукты, богатые лецитином, полиненасыщенными жирными кислотами, полноценными белками (нежирный творог, нежирное мясо, рыба, яйца).

Витамин В, — 2,0 мг, аскорбиновую кислоту — 150 мг.





# ОРГАНИЗАЦИЯ ЛПП

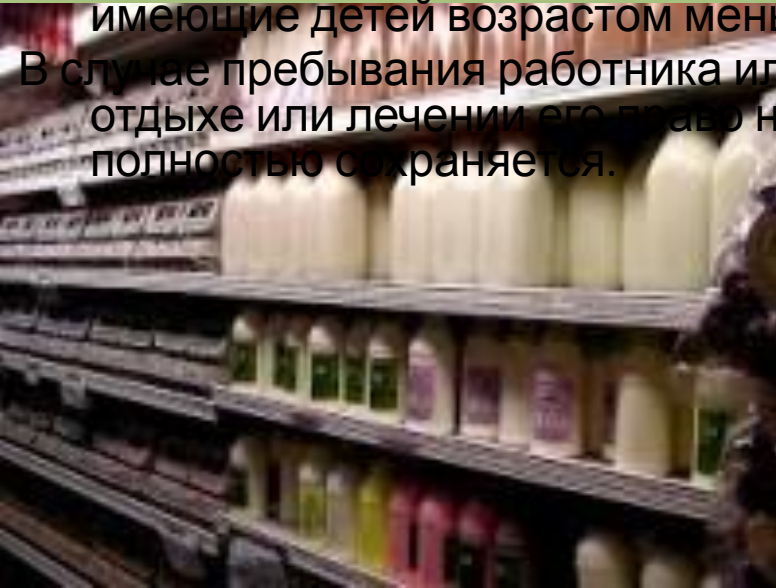
Молоко и равноценные ему пищевые продукты (кефир, ацидофилин, йогурты с пониженным содержанием жира) выдаются работникам вредных производств бесплатно в рабочие дни. Норма выдачи молока – 0,5 литра. Витамины В и С, дополнительно вводимые в горячие завтраки, добавляются в жидком виде в третьи блюда. Витамины А и Е добавляются в масляные заправки салатов и вторых блюд.

Выдача ЛПП производится в обслуживаемой предприятии столовой по заранее утвержденным спискам. Для этого лицам, получающим такое питание, в столовой выделяются отдельные столы.

Рацион питания лиц, работающих на вредных производствах, рассчитан на 6 дней. В случае 5-дневной рабочей недели норма выдачи ЛПП сохраняется, но с условием увеличения его стоимости на 20%.

Если работник временно нетрудоспособен или получил инвалидность, наступившую в результате профессионального заболевания, не в состоянии получать бесплатное питание по месту работы, то готовые блюда доставляются ему на дом. В таком порядке питание получают также женщины в декрете – кормящие грудью или имеющие детей возрастом меньше 1 года.

В случае пребывания работника или служащего в санатории-профилактории на отдыхе или лечении его право на получение лечебно-профилактического питания полностью сохраняется.



<http://www.vitapro.ru/produkcija/osobo-vrednye-u-slovija/racionvred/>

<http://zonemed.ru/lechebno-profilakticheskoe-pitanie-sostavlenie-rationa-pravilnaya-organizaciya/>

Тармаева И.Ю., Белых А.И. Лечебно-профилактическое питание: учебное пособие для студентов медицинских вузов. – Иркутск: ИГМУ, 2010. - 69 с.