

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



обед (домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)

13.30–14.30



полдник
(горсть миндаля
и чернослива)

15.30–16.00



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

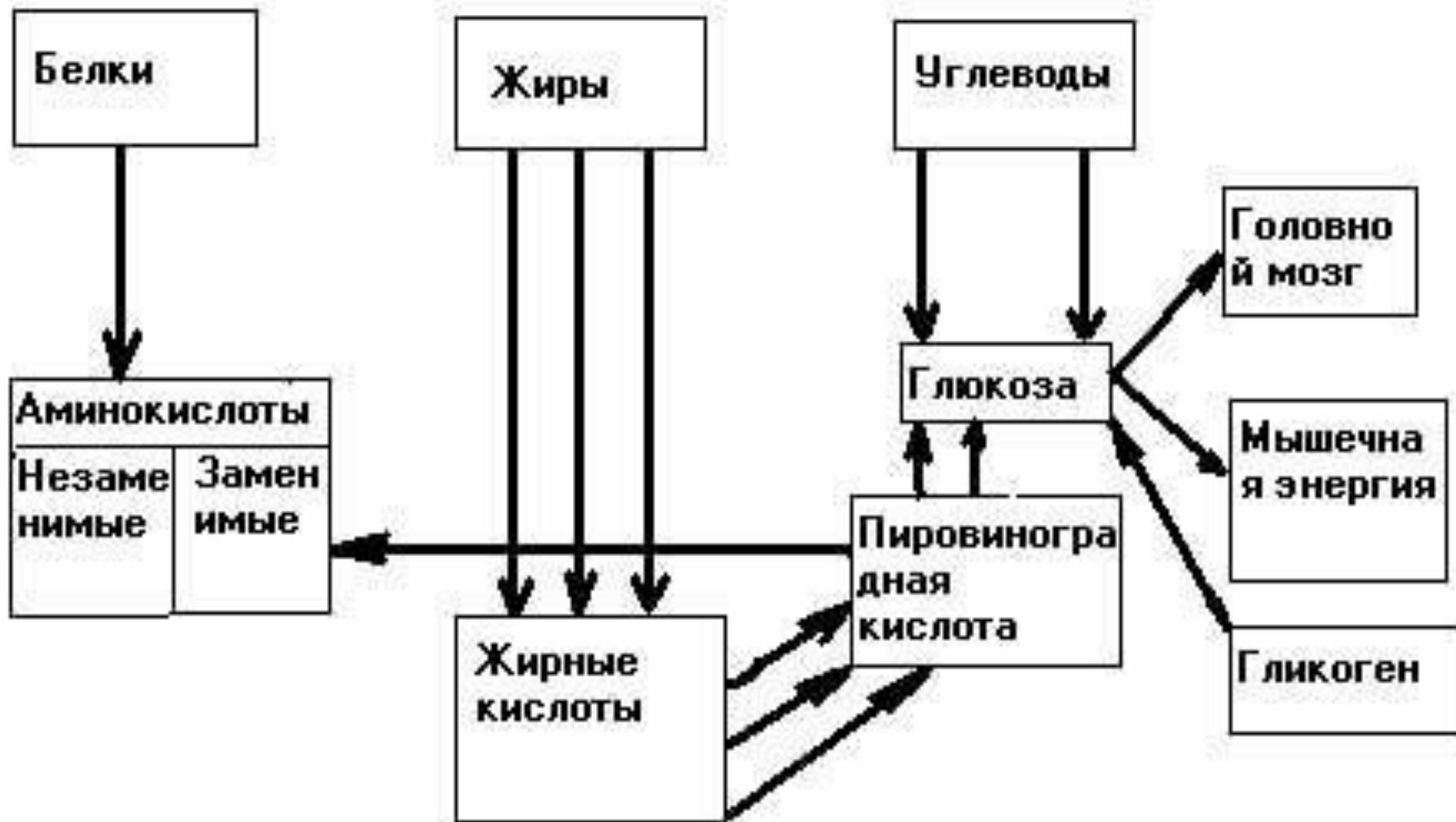
Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

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.



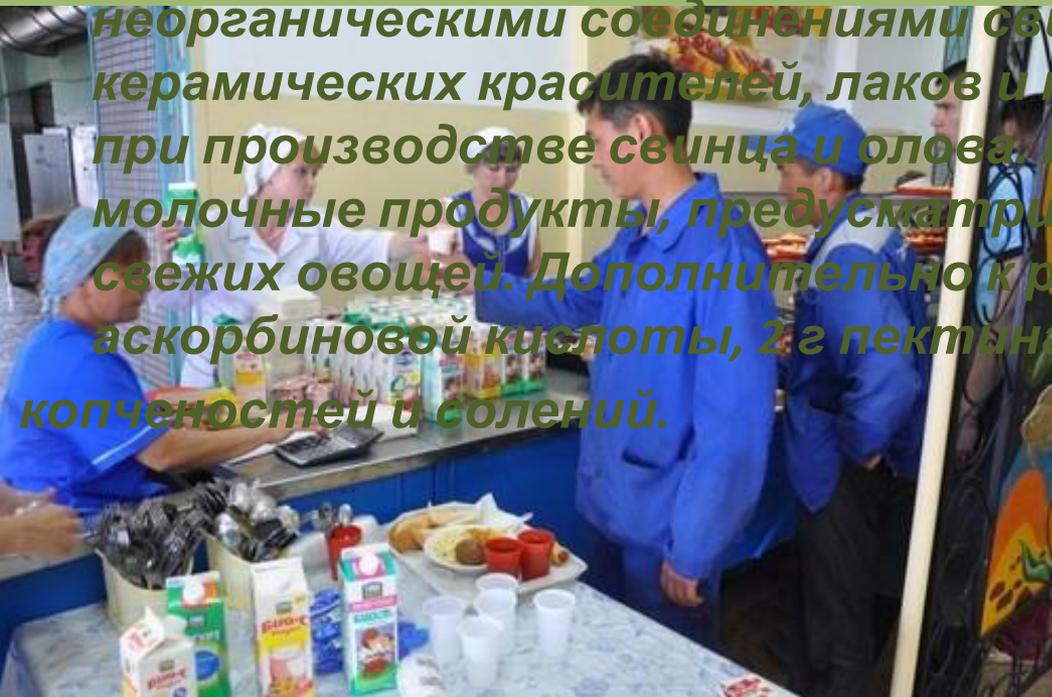
Рацион ЛПП № 1 применяется при работах, связанных с открытыми радиоактивными веществами на горно-обогатительных комбинатах по переработки лопаритового концентрата. В рацион входят продукты, богатые липотропными веществами (метионин, цистеин, фосфаты, витамины), стимулирующие жировой обмен. Включение 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 кровеносной 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

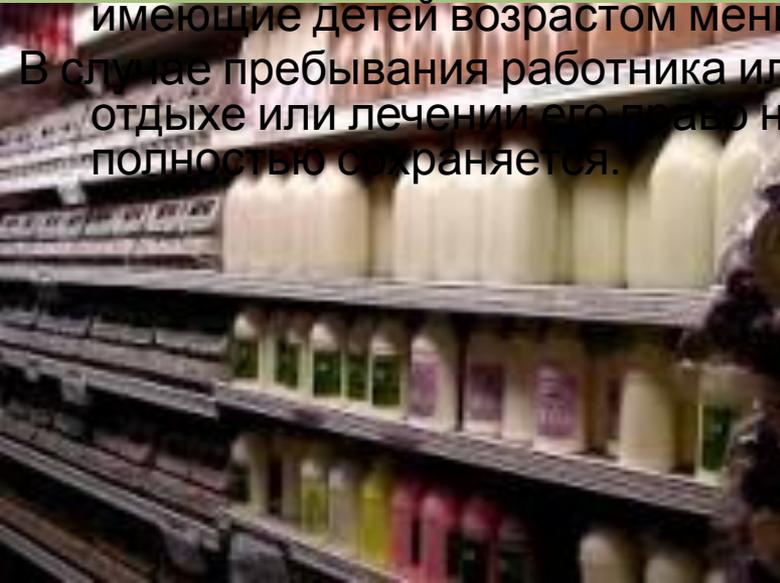
Молоко и равноценные ему пищевые продукты (кефир, ацидофилин, йогурты с пониженным содержанием жира) выдаются работника вредных производств бесплатно в рабочие дни. Норма выдачи молока – 0,5 литра. Витамины В и С, дополнительно вводимые в горячие завтраки, добавляются в жидком виде в третьи блюда. Витамины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

Выдача ЛПП производится в обслуживающей 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.