



Гигиена питания

материал к уроку профильного труда
(Подготовка младшего обслуживающего персонала)
в 7 классе

Разработала: учитель профильного труда
КОУ «Калачинская адаптивная школа-
интернат»

Дурандина Светлана Владимировна

Калачинск, 2017



Г. Гейне сказал:
«Человек есть то, что он ест».

В этих словах подчеркивается исключительная роль питания в формировании и тела, и поведения человека.

Характер питания оказывает огромное влияние на физическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте.

Что такое «Гигиена питания»?

Гигиена питания -
ЭТО наука о здоровом
ПИТАНИИ.

Что изучает гигиена питания?

Гигиена питания изучает проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

Большое значение в деятельности специалистов по гигиене питания имеет проблема контроля пищевых продуктов и предупреждение заболеваний.

На заметку

Правильное питание абсолютно необходимо для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Без нормального питания не может работать ни один внутренний орган: ни сердце, ни желудок, ни печень, ни почки. Более того, здоровое питание выполняет еще и защитную функцию, повышая устойчивость детей и взрослых к инфекциям.

Пищевая пирамида



Выделяют несколько основных групп пищевых продуктов:

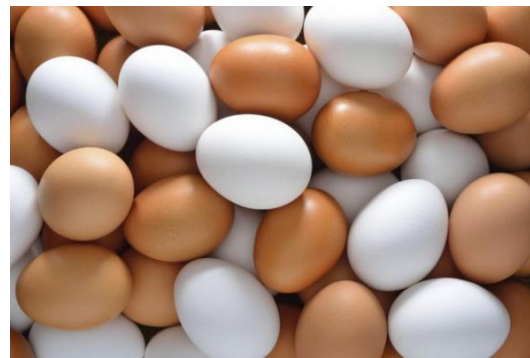
мясо и мясопродукты



рыба и рыбопродукты



Основные группы пищевых продуктов:



МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Основные группы пищевых продуктов:

хлеб и хлебобулочные изделия, крупы,
макаронные изделия



Основные группы пищевых продуктов :

бобовые



овощи, фрукты и ягоды



Основные группы пищевых продуктов:

орехи и грибы



и жиры

Основные группы пищевых продуктов:

кондитерские изделия



напитки



Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья:

- чтобы расти, нужны белки и жиры;
- для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы;
- для здоровья костей и зубов – кальций и фосфор;
- для здоровья - витамины.

На заметку

Избыток углеводов, особенно сахаров, может привести к избыточной массе тела. Поэтому конфеты, шоколад, пирожные должны присутствовать в рационе школьников, но в разумных количествах. Сахар служит одной из важных причин развития кариеса, который, в свою очередь, может вести в дальнейшем к болезням суставов, почек и др. Сахар и конфеты повышают частоту развития кариеса особенно существенно, если дети едят их не после приема основных блюд, а между приемами пищи, когда зубная эмаль не защищена от сахара другими пищевыми веществами.

Чтобы пища приносила пользу, надо выполнять правила здорового питания:

1. Питайся разнообразной пищей (растительной и животной).
2. Больше употребляй фруктов, овощей, ягод, меньше - сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.
3. Не используй в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.
4. Соблюдай режим питания.

*Питайтесь правильно
и будьте здоровы!*

