



**Внеклассное мероприятие по  
теме:  
«Эволюция представлений о  
питании»**

**Эпидемиология питания**

*Мастер производственного обучения по профессии  
«Повар, кондитер». Борисова Е.В.*



**«Если отец болезни не всегда  
известен, то всегда мать ее —  
пища»**

**Гиппократ**

# Актуальность

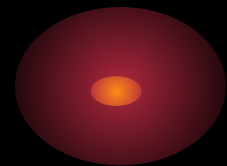
- Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во всевозрастные периоды.



БЕЛКИ – это  
основной пластический  
материал для  
роста, развития  
и обновления организма

Белки входят в  
состав:

- эритроцитов
- гемоглобина
- ферментов
- гормонов
- антител



# Белки



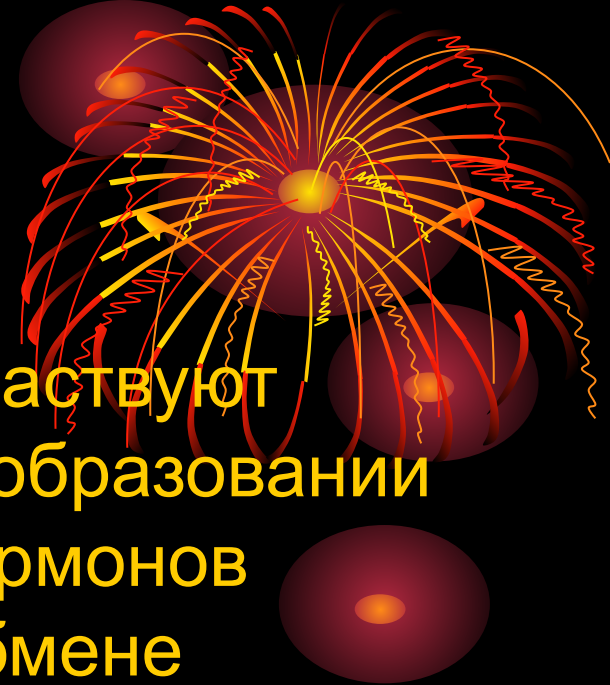
- белки животного происхождения - основной источник незаменимых аминокислот являются (молоко, творог, мясо, яйца, рыба)
- белки растительного происхождения (мука, крупы, бобовые) не содержат полного набора незаменимых аминокислот или содержат их в недостаточном количестве
- растительные белки обладают низкой усвояемостью (**60%** против **90%** у животных белков).

# ЖИРЫ

- накапливают энергию
- сохраняют тепло
- защищают от травм
- ВХОДЯТ В СОСТАВ ВСЕХ КЛЕТОК И ТКАНЕЙ организма

участвуют

- в образовании гормонов
- обмене витаминов и других биологически активных веществ



# Углеводы - основной источник энергии



## **Простые:**

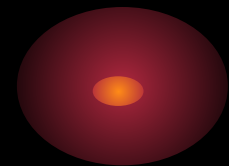
- моно- глюкоза (виноградный сахар), фруктоза (мед, фрукты), галактоза (содержится в молочном сахаре)
- дисахариды - сахароза (сахарная свекла и тростник), сахароза + фруктоза, лактоза (молочный сахар), мальтоза

**Сложные полисахариды:** крахмал, гликоген, декстрины, клетчатка, пектины, целлюлоза

# Минеральные вещества



- ВХОДЯТ В СОСТАВ ВСЕХ КЛЕТОК И ТКАНЕЙ
  - обеспечивают правильный рост и развитие костного скелета, зубов, мышечной, нервной ткани
- принимают активное участие:
- в процессах кроветворения
  - выработке ферментов и гормонов





# Микроэлементы

Наибольшее значение среди них имеют:

- йод — для щитовидной железы
- цинк — для поджелудочной и половых желез
- медь — для печени
- никель - для поджелудочной железы
- литий — для легких
- стронций — для костей
- хром и марганец — для гипофиза и т.д.



# Витамины - важные и незаменимые компоненты рациона здорового питания

- принимают участие во всех биохимических процессах организма
- не синтезируются в организме
- должны поступать с пищей
- легко разрушаются при неправильном и длительном хранении, тепловой обработке, высушивании, консервировании



# Принципы



Рекомендуемое соотношение в  
рационе питания детей и подростков  
количества основных пищевых  
веществ

белков

жиров

углеводов

**1** = **1** = **4**

(по массе)

# Принципы

Двухразовое питание предполагает организацию для учащихся в **1-ую смену**:

- завтрака и обеда
- в **7.30-8.30** – завтрак дома (перед уходом в школу)
- в **11.00-12.00** - горячий завтрак в школе
- в **14.30-15.30** – обед после окончания занятий в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома
- в **19.00-19.30** - ужин (дома)




# **ОЛЮЦИЯ**

- 1. Питание человека сильно изменилось за последние 200 лет по сравнению с длительным и постепенным процессом биологической эволюции.**
- 2. Человек является существом всеядным**
- 3. Употребление жира доисторическими людьми, жившими в условиях умеренного климата, составляло около 20% от общей калорийности - половину от количества, потребляемого в развитых страна.**



# **Важнейшие нарушения пищевого статуса населения России**



- 1. Избыточное потребление животных жиров.**
- 2. Дефицит полиненасыщенных жирных кислот.**
- 3. Дефицит полноценных (животных) белков.**
- 4. Дефицит витаминов: Аскорбиновой кислоты, Тиамина (В1), Рибофлавина (В2), Фолиевой кислоты, Ретинола (А) и бета-каротина, Токоферола (Е) и др.**
- 5. Дефицит макроэлементов: кальция**
- 6. Дефицит микроэлементов: Селена, йода, фтора, цинка, железа.**
- 7. Дефицит пищевых волокон.**

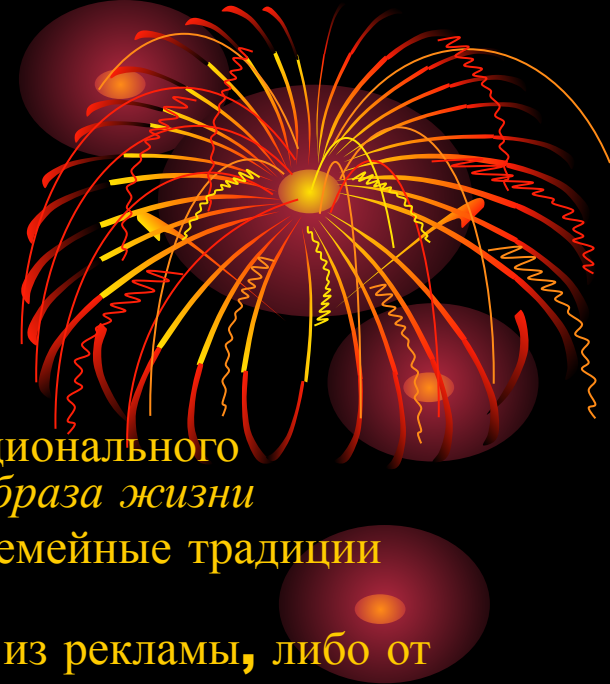
# Дефицит здорового питания



- Чипсы
- «Марсы-сникерсы»
- «Чупа-чупсы»
- Соленые орешки и сухарики
- Пицца
- Хот-доги
- Жвачка
- Пепси, кола, фанта, спрайт, крашенные сладкие газированные напитки

*Так формируются и закрепляются привычки в питании, устойчивое пищевое поведение!*

# Причины



- Низкий уровень знаний населения по вопросам рационального *здорового питания*, как составляющей *здорового образа жизни*
- Низкий уровень культуры питания; сложившиеся семейные традиции пищевого поведения
- Основные знания по питанию дети получают либо из рекламы, либо от родителей

По данным опроса, информацию о питании родители получают:

- из рекламных статей в средствах массовой информации – **69%**
- от коллег по работе и знакомых **24%**
- от врачей - только **7%** опрошенных
- знания по основам диетологии оставляют желать много лучшего как у преподавателей, так и у большинства медицинских работников



# Принципы рационального питания



Организм человека подчиняется законам термодинамики. В соответствии с ними сформулированы:

- первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма (в связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов: хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др., энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты
- второй принцип - соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около **70** ингредиентов, многие из которых не синтезируются в организме и поэтому являются жизненно необходимыми

# Принципы рационального питания

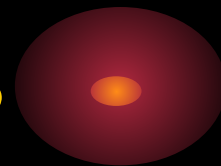


- Второй принцип - соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около **70** ингредиентов, многие из которых не синтезируются в организме и поэтому являются жизненно необходимыми
- Оптимальное снабжение организма этими пищевыми веществами возможно только при разнообразном питании

# Принципы рационального питания

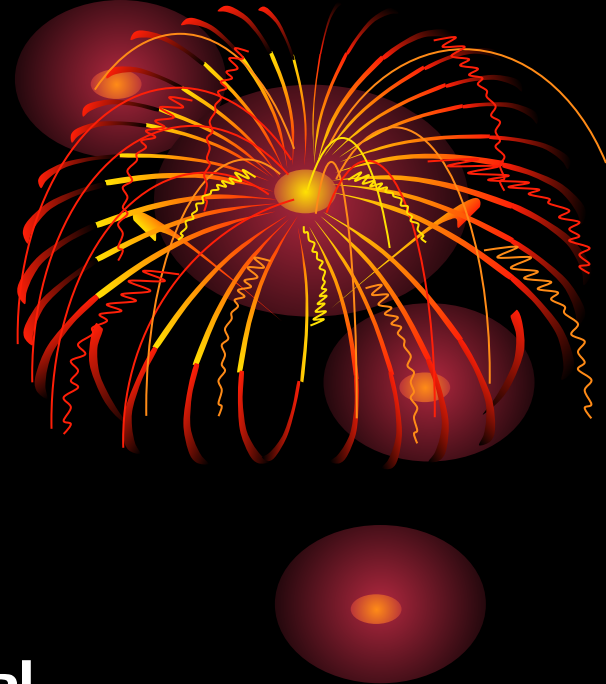


- Третий принцип - максимальное разнообразие питания
- Четвертый принцип - соблюдение оптимального режима питания
- Под режимом питания подразумеваются регулярность, кратность и чередование приемов пищи. Режим питания, так же, как и потребность в пищевых веществах и энергии, зависит от возраста, особенностей производства. Соблюдение указанных основных принципов рационального питания делает его полноценным.



# Рекомендации

**Продукты питания должны производиться на месте потребления и только те продукты, которые по климатическим или иным соображениям не могут производиться, или производятся в ограниченном количестве, могут быть привозными**



# Эффективность

Основным критерием рациональности и достаточности питания должно быть состояние здоровья, работоспособность и высокий психический и социальный статус человека



**Жизнь – это  
возможность,  
используйте ее  
Жизнь –  
слишком  
прекрасна,  
не губите ее  
Жизнь – это  
жизнь, боритесь  
за нее!**

***Мать Тереза***

