

Правильное питание

Выполнила
студентка группы
ОЛ-250, Федорина
А.С.





Цели и задачи

Актуальность, предмет и объект

Цель

Целью данной работы является изучение основных аспектов здорового питания

Задачи

- дать определение здоровому питанию;
- перечислить виды здорового питания;
- рассмотреть ассортимент и построить графики;

Актуальность, предмет и объект

Актуальность данной работы обусловлена нехваткой знаний, тем, что не все знают какие продукты и в каком количестве необходимы для здорового питания.

Предметом является правильное питание.

Объектом является человек.

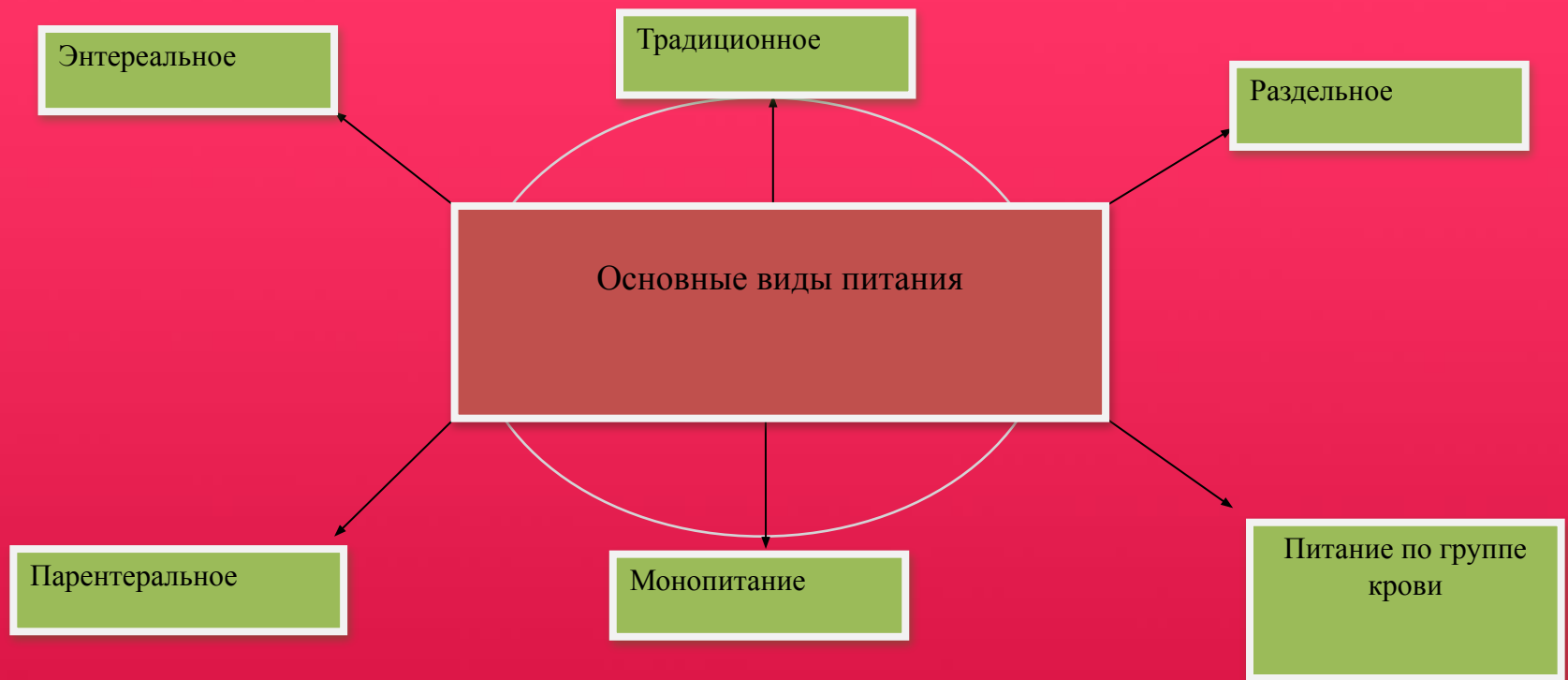


Определение здорового питания

- Питание — это процесс, определяющий рост и развитие организма, его поддержание и восстановление тканей и жизненных сил. Все это — результат питания.
- Правильное питание, здоровый образ жизни и гармоничные мысли обеспечивают человеку здоровое пищеварение. Но для начала давайте проведем одно исследование, которое вам даст понять, что находится внутри вас.
- Для этого ответьте себе на несколько вопросов:
- Из чего состоит ваш рацион питания?
- Что вы едите?
- Как часто и как много?
- Как вы относитесь к пище?



ВИДЫ ПИТАНИЯ





АССОРТИМЕНТ И КЛАССИФИКАЦИЯ БЛЮД ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

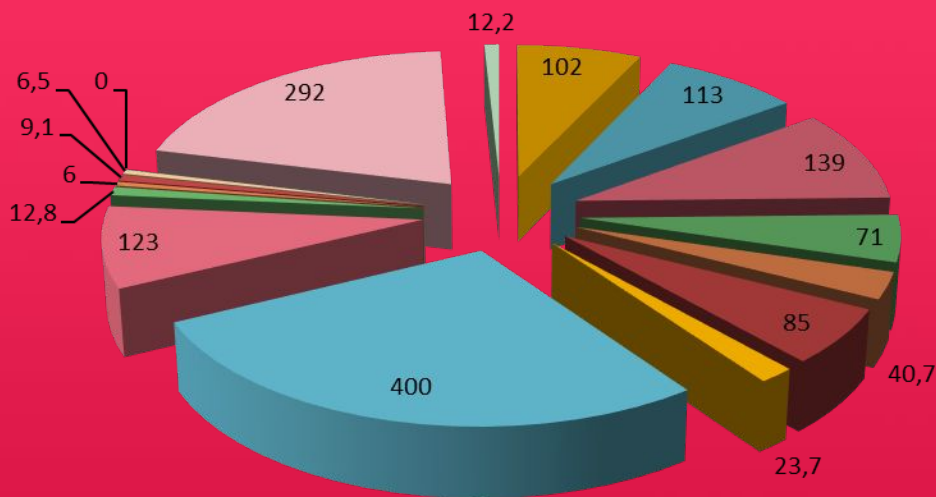
<p>Вариант здорового питания с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)</p>	<p>Различные степени алиментарного ожирения при отсутствии выраженных осложнений со стороны органов пищеварения, кровообращения и др. заболеваний, требующих специальных режимов питания. Сахарный диабет II типа с ожирением. Сердечно-сосудистые заболевания при наличии избыточного веса.</p>	<p>Диета с умеренным ограничением энергетической ценности (до 1300-1600 ккал/день) преимущественно за счет жиров и углеводов. Исключаются простые сахара, ограничиваются животные жиры, поваренная соль (3-5 г/день). Включаются растительные жиры, пищевые волокна (сырые овощи, фрукты, пищевые отруби). Ограничивается жидкость. Пища готовится в отварном виде или на пару, без соли.</p>
<p>Вариант здорового питания с повышенным количеством белка (высокобелковая диета (т))</p>	<p>Туберкулез органов дыхания.</p>	<p>Диета с повышенным содержанием белка, жира, физиологическим количеством сложных углеводов, ограничением легкоусвояемых сахаров, поваренной соли (до 6 г/день). Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченом виде, с механическим или без механического щажения.</p>



ПИЩЕВЕ ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ КГ/ГОД

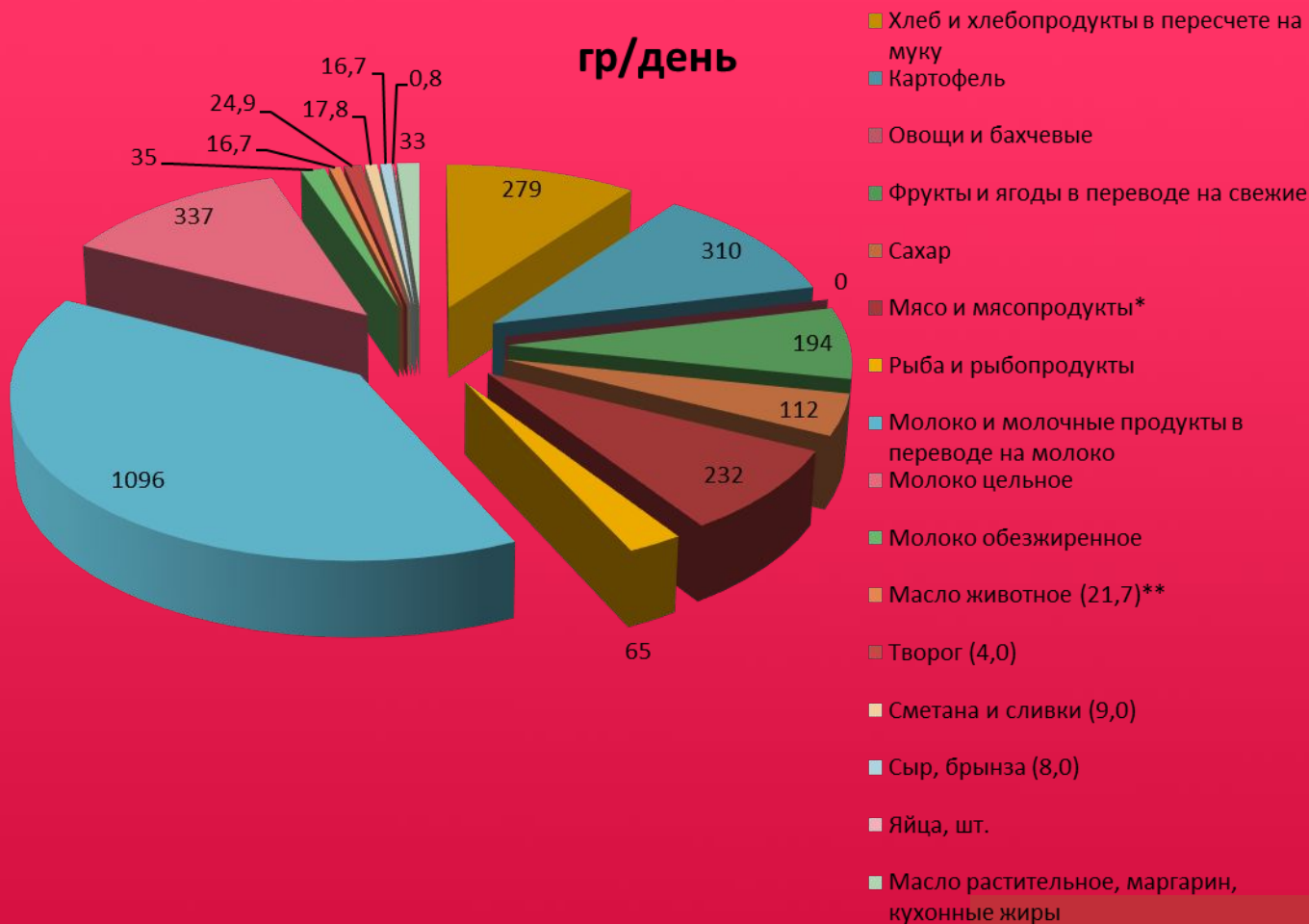
кг/год

- Хлеб и хлебобулки в пересчете на муку
- Картофель
- Овощи и бахчевые
- Фрукты и ягоды в переводе на свежие
- Сахар
- Мясо и мясoпродукты*
- Рыба и рыбoпродукты
- Молоко и молочные продукты в переводе на молоко
- Молоко цельное
- Молоко обезжиренное
- Масло животное (21,7)**
- Творог (4,0)
- Сметана и сливки (9,0)
- Сыр, брынза (8,0)
- Яйца, шт.
- Масло растительное, маргарин, кухонные жиры





ПИЩЕВЕ ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ ГР/ДЕНЬ





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От правильного питания зависит наша жизнь. От организации нашего питания зависит, будем ли мы здоровыми, радостными, уверенными в себе.

Давно доказано, что питание влияет на следующие функции организма человека: Здоровье. Внешний вид и красота: волосы; кожа; ногти; цвет лица. Жизненная энергия. Самочувствие. Настроение.



Спасибо за внимание !

- Мы то, что мы едим