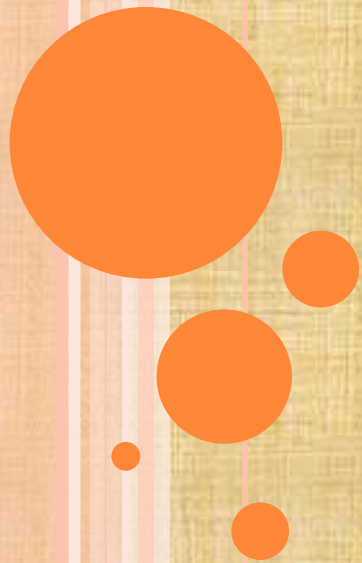


Тема работы:

**”Питание как один из
КОМПОНЕНТОВ здорового
образа жизни”**



РАЦИОНАЛЬНОЕ ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

” Есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть ”.

Сократ

Эндорфины – особые вещества, приносящие
чувство покоя и повышающие настроения .



ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий проживания.



ПРИНЦИПЫ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- **Равновесие (баланс) между поступающей с пищей энергией и энергией расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;**
- **Удовлетворение потребности организма человека необходимым составом макро и микроэлементов;**
- **Соблюдение режима питания.**



РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

- Режим питания - кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным ее приемам (завтрак, обед, ужин и др.)**
- наиболее физиологичным является интервал 4-5 часов**
- «...несоблюдение режима питания отрицательно сказывается на состоянии организма»**

(Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания, М.,1982)



РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

- **завтрак 25% суточного рациона**
- **обед - 35%**
- **полдник 15%**
- **ужин 25 %**



(Петровский К.С., Ванханен В.Д. **Гигиена питания**, М.,1982



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ

**Согласно современным представлениям
в рационе должны быть 5 классов пищевых
веществ:**

Белки

Углеводы

Жиры

Витамины

Минеральные вещества



СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ:

- Потребность
- Белки - 90-100г/день
- Жиры- 90-100г/день
- Углеводы - 390-400 г/день



Углеводов в пище должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров.



БЕЛКИ

- **Идеальные белки** – яйцо.
- **Полные белки** – животные (содержат все незаменимые АК). Содержатся в таких продуктах, как сыр, мясо, молоко, рыба и т. д.
- **Неполные белки** – растительные (кроме сои). Содержатся в таких продуктах, как хлеб, горох, кукуруза, рис, овощи и т. д.



УГЛЕВОДЫ

- **Углеводы** должны обеспечивать 50-60 % суточной потребности в энергии. Для многих тканей, в частности, ткани мозга, глюкоза является основным энергетическим субстратом.
- Главными источниками углеводов из пищи являются: хлеб, картофель, макароны, крупы. Чистым углеводом является сахар. Мёд, в зависимости от своего происхождения, содержит 70-80 % сахара.



ЖИРЫ

- **Жиры** обеспечивают 25-30 % всей энергопотребности ребенка и дают при распаде в 2 раза больше энергии, чем углеводы, но обмениваются они значительно медленнее.

Обычные источники:

- Жир мяса, молока, яиц , сало
- Оливковое, рапсовое масло
- Кукуруза, подсолнечник, соя
- Рыбий жир, жир овощей и орехов
- Жир маргарина, печенья, тортов



ВИТАМИНЫ

Витамины - группа биологически активных органических веществ, преимущественно растительного происхождения, оказывающих регулирующее влияние на процессы метаболизма и физиологических функций организма.



Водорастворимые

В, С, Р, РР, ФК

не накапливаются в
организме



Жирорастворимые

А, Д, Е, К

накапливаются в
организме



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

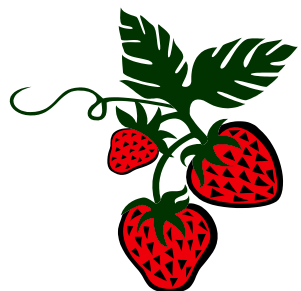
- **Минеральные соли** сохраняют неизменным состав крови, придают крепость костям, способствуют деятельности мозга, да и всего организма.
- В организме имеются соли кальция и фосфора, железо, магний, натрий, марганец, цинк, йод, кобальт, фтор и др. – почти вся таблица Д. И. Менделеева.



ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПИТАНИЯ



**Полноценность питания
определяется не только и не
столько энергетической
ценностью пищи, балансом
белков, жиров и углеводов, но и
балансом витаминов и
минералов.**



ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (В ГРАММАХ)

Продукты	Возраст, лет		
	От 11 до 13	От 14 до 17	
		Девушки	Юноши
Молоко	500	500	500
Творог и творожные изделия	45	50	50
Сметана	15	15	20
Сыр	10	15	15
Мясо, мясопродукты	170	200	220
Рыба	50	60	70
Яйца (шт.)	1	1	1
Хлеб ржаной	70	100	150
Хлеб пшеничный	150	200	250
Крупа, макаронные изделия	45	50	60
Сахар, кондитерские изделия	80	80	100
Масло сливочное	30	30	40
Масло растительное	15	15	20
Картофель	200	250	300
Другие овощи	300	320	350
Фрукты, ягоды	150-500	150-500	150-500



ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- Стереотип питания является важным элементом здорового образа жизни.**
- При пропаганде оптимального питания необходимо обращать внимание не только на состав пищи, но и на кратность её приема.**
- Формирование и поддержка нормального стереотипа питания должны осуществляться совместными усилиями медицинских работников, педагогов, родителей и средств массовой информации.**



Благодарим
за внимание
и желаем
крепкого здоровья

