

Значение и состав пищи!



Что я хочу узнать?

Зачем человек ест?

Каков состав пищи?

**Какую пищу необходимо
употреблять в разном
возрасте?**

Белки

- *Белки* – это строительный материал человеческого организма, источник энергии.
- Повышают работоспособность органов тела.
- Суточная норма потребления белков зависит от физической нагрузки. Высокая норма потребления – 120 гр, низкая – 80 гр.

Белки растительного происхождения.

- Соя. Род однолетних трав. Зерновая, масличная культура (до 37% белка). Используют для получения синтетических и искусственных пищевых продуктов.



Белки животного происхождения

- Мясо. В питании это основной источник полноценного белка, жиров, витаминов и минеральных веществ.
- Большое содержание белка (20-40 г) — свинина мясная, утки, гуси, колбасы полукопченые.



Углеводы.

- Углеводы, как белки и жиры, - важнейшие компоненты пищевого рациона.
- Составляют значительную часть растительной пищи, *являются источником энергии*. Делятся на: моносахариды (сладкие на вкус), полисахариды (крахмал, клетчатка) не сладкие на вкус.

Это необходимо знать!

- Суточная норма потребления углеводов:
- 450-500 г норма потребления делится на:
 - потребление моносахаридов —до 100 г;
 - клетчатки —до 30 г; сахаридов и крахмала — до 370 г.

УГЛЕВОДЫ



СЛАДОСТИ



ФРУКТ



ОВОЩИ



ХЛЕБ

Жиры.

- Жиры – прежде всего *источник энергии*.
- Регулируют обменные процессы в клетках.
- Жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.
- Предохраняют организм от охлаждения.
- Рекомендуемое потребление в день:
сливочного масла 20-25 г; растительного 15-20 г.

Жиры животного происхождения.

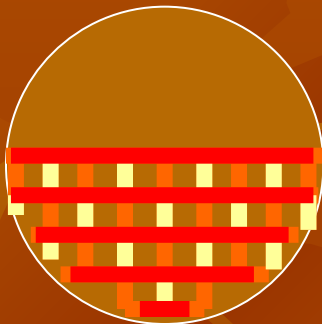
- Мясо — один из основных продуктов питания. Белок мяса почти полностью усваивается организмом.
- Рыба — источник высокой биологической ценности. Мясо состоит из белковых и минеральных веществ, жиров, витаминов.
- Молоко — содержит 160 полезных веществ, которые участвуют в формировании костной ткани, восстановлении крови, деятельности мозга.

Следует знать!

- Кроме жиров, поступающих в организм в чистом виде, они могут образовываться в нем из углеводов при их *избыточном* поступлении с пищей. Такие жиры малоценны, так как в них отсутствуют жирорастворимые витамины. Избытки жира откладываются не только под кожей, что приводит к ожирению, но и на внутренних органах, что затрудняет их функционирование.

белки

**Строительный
материал
для клеток**



углеводы

Источник энергии



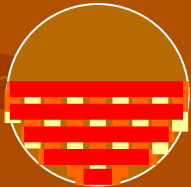
жиры

**Продоволь-
ственные и
топливные
склады**



органические вещества

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



**В разном возрасте
организму требуется разное количество
питательных веществ**



Цитаты великих людей:

«Кто долго жует, тот долго живет.»(народная мудрость)

1 правило.

Тщательно пережевывать пищу, не злоупотреблять солеными и перчеными блюдами.

«Завтрак съешь сам, обед подели с другом,
ужин отдай врагу.»(И. Фишер)

2 правило.

Лучше семь раз поесть, чем один раз наесться

«Пища, которая не переваривается, съедает
того, кто её съел.»(Абуль Фарадж)

3 правило.

Питание должно быть сбалансированным и
энергетически оправданным.

«Скажи мне что ты ешь и я скажу тебе, кто ты.»(А.С. Пушкин)

4 правило.

Не ужинать позже, чем за 1,5 - 2 часа до сна.

Домашнее задание.

1. Составить для себя меню одного дня.
2. & 28 учить.
3. По желанию подготовить сообщение о витаминах.