

Презентация

на тему:

«Рациональное питание»

Подготовил ученик 10-А класса
Зюзина Святослава



A collage of various food items including bread, fruits, vegetables, and grains. The items are arranged in a circular pattern, with a large loaf of bread at the top center, a bowl of rice in the middle, and a bunch of bananas on the right. Other items include corn, carrots, potatoes, and various types of pasta.

План

1. Понятие о рациональном питании
2. Основные положения рационального питания
3. Белки
4. Углеводы
5. Жиры
6. Выводы

Понятие о рациональном питании

Рациональное питание – это питание, при котором в организм с пищевыми продуктами поступают все питательные вещества, витамины и минеральные соли в количестве, необходимом для нормальной жизнедеятельности.



Основные положения рационального питания

- При рациональном питании выбор того или иного блюда, того или иного рациона обусловлен осознанием человеком необходимости поддержания энергетического баланса в его организме.
- Поэтому общий смысл ориентации на поддержание энергетического баланса – в соответствии полученного затраченного. И потому, если уж подсчитывать калории, то подсчитывать не только калорийность пищи, но и ежедневные энергозатраты на каждый вид деятельности.

Кроме видов деятельности, надо, по идее, учитывать и температуру окружающей среды. Зимой требуются дополнительные энергозатраты на согревание организма, что следует учитывать при планировании калорийности сезонного рациона.

Баланс энергии

A brass balance scale is shown, symbolizing energy balance. The left pan is lower and contains a green apple. The right pan is higher and contains a hamburger. The scale is centered in the background of the slide.

- **Вся необходимая организму человека энергия поступает из пищи. В настоящее время считается, что 1 грамм белков пищи дает 4 килокалории, 1 грамм жиров—9, а 1 грамм углеводов — 4 килокалории.**
- **Таким образом, зная химический состав пищи, легко подсчитать, сколько энергетического материала получает человек в сутки.**

Пирамида здорового питания



- *В рационе здорового человека оптимальное массовое соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1 : 1,2 : 4 соответственно.*

Нормы суточного употребления основных питательных веществ для школьников

- Возраст :7-16
- Энергетическая ценность (ккал) : 2000-2500
- Белки,г :75-90
- Жиры,г : 70-90
- Углеводы,г : 285-400



Белки

- **Белки - "строительный" пластический материал.** Основным является белок животного происхождения, т.к. в нем содержатся незаменимые аминокислоты, которых нет в продуктах растительного происхождения. **Белки необходимы для роста, возобновления клеток и тканей организма.** Они содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах, бобовых, крупах, орехах.



Углеводы

Углеводы—главный источник энергии. Они содержатся в злаках, крупах. Много их в кондитерских изделиях, картофеле.



Жиры

- **В жирах сконцентрированы запасы энергии. Они содержатся в продуктах животного происхождения, молочных продуктах(сливочное масло, твердые сыры.) Более полезные жиры содержатся в растительных маслах, мясе домашней птицы, рыбе.**



Выводы:

Принципы рационального питания

- 1. *Баланс энергии.***
- 2. *Баланс пищевых компонентов***
- 3. *Разнообразное питание***
- 4. *Оптимальный режим питания***



- **Рациональное питание - это вкусное, полезное, разнообразное питание, позволяющее получать от пищи не только удовольствие, но и пользу.**
- **Помните, что невыполнение правил режима рационального питания — одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов (язвенная болезнь, хронический гастрит, колит и др.).**

