



Куратор
проекта
Животова
Ирина
Валерьевна

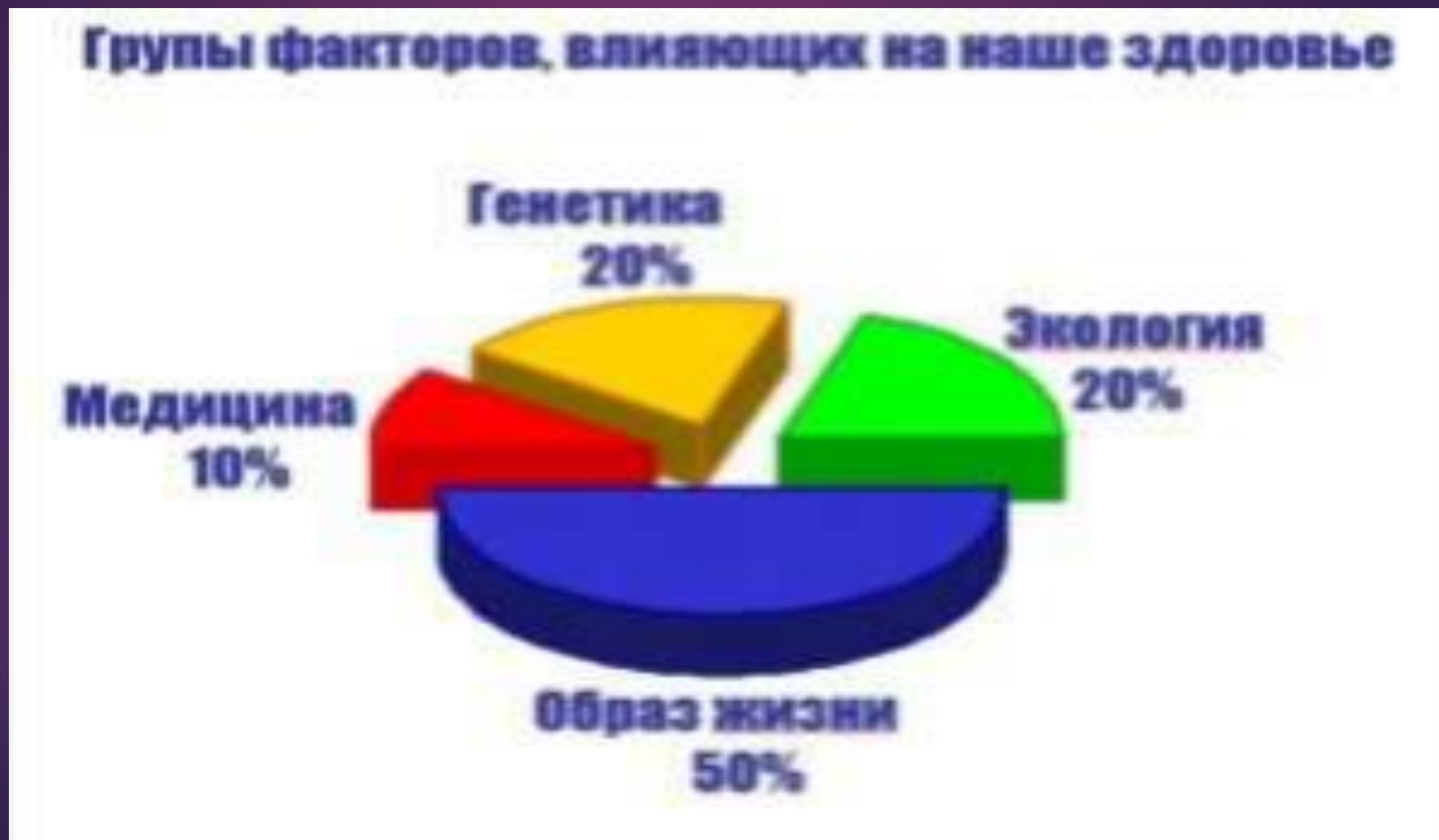
ПОДГОТОВИЛ
ПРОЕКТ
МОИСЕЕВ
ВЛАДИМИР
11 У КЛАСС

Первые шаги к здоровью. « Мы есть то, что мы едим»



Наше здоровье

По данным Всемирной организации здравоохранения





- ▶ Мы можем повлиять ТОЛЬКО
- ▶ на образ жизни!
- ▶ «Если пища не
- ▶ станет ВАШИМ
- ▶ лекарством, то
- ▶ лекарство будет
- ▶ вашей пищей».
- ▶ Гиппократ

Причины недостаточности питания

- ▶ Низкая питательная ценность пищевых продуктов
- ▶ Неполюценный, разбалансированный рацион
- ▶ Низкий уровень культуры питания, недостаточные знания
- ▶ Низкая покупательная способность
- ▶ Низкий уровень биодоступности составляющих пищи
- ▶ Неправильные привычки питания

Пути решения

- ▶ Знать и применять основы здорового питания
- ▶ Выбирать, по возможности, продукты
- ▶ обогащенные полезными нутриентами
- ▶ Применять принцип сбалансированности рациона
- ▶ по основным составляющим – белки, жиры,
- ▶ углеводы, микронутриенты
- ▶ Принимать дополнительные меры по устранению
- ▶ дефицита витаминов и минералов – прием
- ▶ витаминно-минеральных комплексов
- ▶ Иметь оптимальный для Вас вес
- ▶ Иметь достаточную физическую нагрузку
- ▶ Активно отдыхать, получать положительные эмоции
- ▶ Отказаться от вредных привычек
- ▶ 1 раз в год проходить профилактическое обследование

Вы сами ответственные за своё здоровье!



Здоровое питание

Три закона

- ▶ 1. Закон энергетической полноценности.
- ▶ 2. Закон сбалансированности питания. Ежедневно человек должен получать в определенных соотношениях 7 элементов питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, клетчатку, воду.
- ▶ 3. Закон дробности питания. Приемы пищи должны быть равномерно распределены в течение дня. Сколько бы мы ни съели за один раз, на нужды организма израсходуется только определенное количество. Излишки будут откладываться про запас в виде жира.

Закон энергетической полноценности

Умеренность (энергетический баланс)

Калория – количество энергии, которое необходимо затратить, чтобы нагреть 1л воды на 1 градус

Калорийность пищи должна зависеть от возраста, пола, физической активности.

Дети
1300 ккал



Девушки
2800 ккал



Юноши
3300 ккал



Взрослые
2300 ккал



**Тяжёлая
физическая
работа**
4500 ккал



Закон сбалансированности питания

7 элементов питания

Углеводы

- ▶ Идеальный источник энергии – 50% поступающей энергии.
- ▶ Суточная потребность. Взрослые -500-600г в день. Дети от 7 до 11 лет —
- ▶ 250—300 г, детям от 11 до 14 лет — 350—400 г углеводов в день.
- ▶ Источники. Крупы, овощи, фрукты, хлеб, картофель, макароны, сахар.

СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ.

Крупы – нешлифованные, необработанные

Хлеб -зерновой, с отрубями

Овощи – зеленые, больше не крахмалистые

Фрукты – не очень сладкие

Макаронны твердых сортов



Простых углеводов - немного.

- ▶ Мед
- ▶ Зефир
- ▶ Пастила
- ▶ Мармелад
- ▶ Варенье
- ▶ Сахарм



Белки

- ▶ Строительный материал (Ткани, клетки, ферменты, антитела, гормоны).
- ▶ Суточная потребность: 50-80 г чистого белка для женщин и 70-100 г для
- ▶ мужчин, 1-1,5 г на кг веса. Для детей, беременных и кормящих,
- ▶ работников физического труда – 2-3г на кг веса.
- ▶ Источники: Мясо, рыба, яйца, творог, молоко и кисломолочные
- ▶ продукты, бобовые и зерновые культуры.

Жиры

- ▶ Это наш стратегический запас энергии в чистом виде.
- ▶ Суточная потребность: 80г.
- ▶ Источники: Масла, жирное мясо, сало, орехи, кремы, шоколад, молочные продукты.
- ▶ Жиры должны поступать в организм, в основном, богатые ненасыщенными жирными кислотами (растительные масла, постное мясо, кефир, творог). Насыщенные тоже нужно потреблять, но не более 10 г в сутки. Необходимые насыщенные жирные кислоты человек берет в основном из белковых продуктов – мяса, рыбы, сыра, молочных продуктов, и чтобы не превысить допустимые нормы, лучше избежать употребления «тяжелых» насыщенных жиров.

Насыщенные жиры



Происходят в основном из животных источников (масло, молоко, йогурт, сыр, желток яиц, мясо). Как правило, эти жиры твердые при комнатной температуре (сало, масло), за исключением пальмового и кокосового масел.

Ненасыщенные жиры



Основной источник обычно растительный, и они находятся в жидком состоянии при комнатной температуре. Содержатся в растительных маслах, орехах, семенах, соевых бобах, авокадо и рыбе

Трансжиры



Этот вид жиров образуется при промышленном отверждении (гидрогенизации) жидких масел и широко используется в пищевой промышленности. Эти жиры могут присутствовать в таких продуктах, как картофель фри, чипсы, пончики, пирожки, блюда во фритюре, беляши и пр. Они очень вредны, и употреблять такие жиры в пищу **нельзя!**

Витамины

Участвуют в обмене веществ, регуляции биохимических процессов.

Суточная потребность: Зависит от возраста, состояния (беременность, лактация), интенсивность физической нагрузки, наличия заболеваний, климатические условия, профвредности.

Источник: Пищевые продукты. Некоторые в небольшом количестве синтезируются в организме человека.

Где «сидят» А, В и все остальные



Как вы считаете, что мешает усвоению витаминов в организме?

Алкоголь – Разрушает витамины группы В, витамин А, магний, калий, цинк, кальций

Никотин - Разрушает селен, витамины А, С, Е.

Кофеин – Разрушает витамины РР, В, понижает содержание цинка, калия, железа.

Аспирин – Понижает содержание витаминов А, С, В, витаминов группы, кальция, калия.

Антибиотики – Разрушают железо, кальций, магний, витамины группы В,

Снотворные средства – Затрудняют усвоение таких витаминов А, Д, Е, В12, сильно понижают уровень кальция.

Интересные факты

Витамин С это 1,5 -2 кг яблок в день

Витамин В1 - большие количества

черного хлеба грубого помола (порядка 1 кг) или 1, 5 кг мяса.

Витамин В2 - 1 – 2 л молока или 0,5 кг творога (сыра).

Кальций - сыра твердого 200 г. или творога 1 кг.

Йод - 4-6 г. йодированной соли или 1,5 – 2,0 кг рыбы.

Железо - мяса (говядины) 350 г.

Современными продуктами дефицит витаминов не устранить!

Выход: 1. Принимать витаминно-минеральные комплексы.

2. Покупать продукты, обогащенные витаминами.



Клетчатка или пищевые волокна.

Клетчатка

Клетчатка не служит источником ни энергии, ни пластического материала, но играет основную роль в образовании каловых масс, регулирует моторную функцию кишечника. Недостаток клетчатки в рационе приводит к развитию дискинезии кишечника. Источником клетчатки являются растительные корма.

Суточная потребность: 25-30г, что соответствует 5-6 порциям овощей и фруктов в день. У нас 13 г.
Источники: Овощи, фрукты, хлеб грубого помола, нешлифованные крупы.

Устранение дефицита

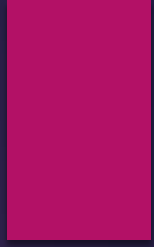
Съесть 5-6 порций овощей и фруктов в день (1 порция – 1 морковка или порция салата или 1 яблоко, 1 банан)

Ежедневно съесть порцию каши из круп грубого помола, 2-3 кус. зернового хлеба, хлеба с отрубями

Хлебцы

Обогащать пищу клетчаткой: льняная мука, отруби, морская капуста.





Что же мы едим?

Колбасу, сосиски (содержит 40% жира), жирную

курицу.

Белый хлеб, сдобу, выпечку, печенье, конфеты,

чипсы.

Макароны, картофель, пельмени.

Что же нужно есть?

Нежирное мясо.

Рыба, лучше морская.

Нежирные кисломолочные продукты.

Овощи, фрукты.

Крупы необработанные.

Хлеб зерновой, с отрубями.

Нерафинированные растительные масла.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

