Презентація на тему:

«Раціональне харчування»

Підготувала учениця
1-го курсу 12 групи ПМ-14
Романенко Ірина Сергіївна

Принципи раціонального харчування

- **Правильне харчування** — перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Вимоги до раціонального харчування

- **Раціональне харчування** (ratio — розумний) — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємкістю, хімічним складом і масою по прийомах їжі.

Значення травлення

З їжею організм отримує такі складні органічні речовини, як білки, жири та вуглеводи. Ці речовини використовуються організмом в якості будівельного матеріалу при процесах росту і побудові нових клітин замість відмираючих.Поживні речовини є джерелами енергії в організмі .

ЯКА ЇЖА КОРИСНА ДІТЯМ?

Білок – основа життя. За добу дитина має споживати 65-100 г. білків. Білок містять м'ясо, риба, молоко, сир, горох і квасоля, соя і сочевиця.

Жири – джерело енергії. За добу необхідно споживати 65-100 г жирів. Найбільша цінність для дітей – молочні жири, що входять в сметану, вершки, масло, а також жири яєчного жовтка і риб'ячий жир. Також корисні для дитини жири рослинні – соняшникова, кукурудзяна, оливкова, які багаті на вітамін С.

Вуглеводи – джерело енергії. За добу дитина має споживати 252-400 г вуглеводів. Вуглеводи містяться в овочах, фруктах, крупах, борошні, солодощах. Надлишок вуглеводів в організмі людини – це п прямий шлях до ожиріння!

Таким чином, для оптимальної роботи усіх функціональних систем організму в раціон людини щоденно повинні входити різні вітаміни і мінерали!

Сучасна медицина довела, що ряд захворювань розвиваються виключно з причини неправильного харчування. Тому нормалізація харчування є запорукою довголіття і відмінного самопочуття.

Наслідки неправильного харчування

- • атеросклероз, тобто підвищення рівня «шкідливого» холестерину в крові з подальшим відкладенням на судинній стінці;
- • інфаркт міокарда;
- • ожиріння;
- • гастрит;
- • жовчнокам'яна хвороба;
- • сечокам'яна хвороба;
- • цукровий діабет;
- • онкологічні захворювання та інші.

Корисні для організму вітаміни та мінерали

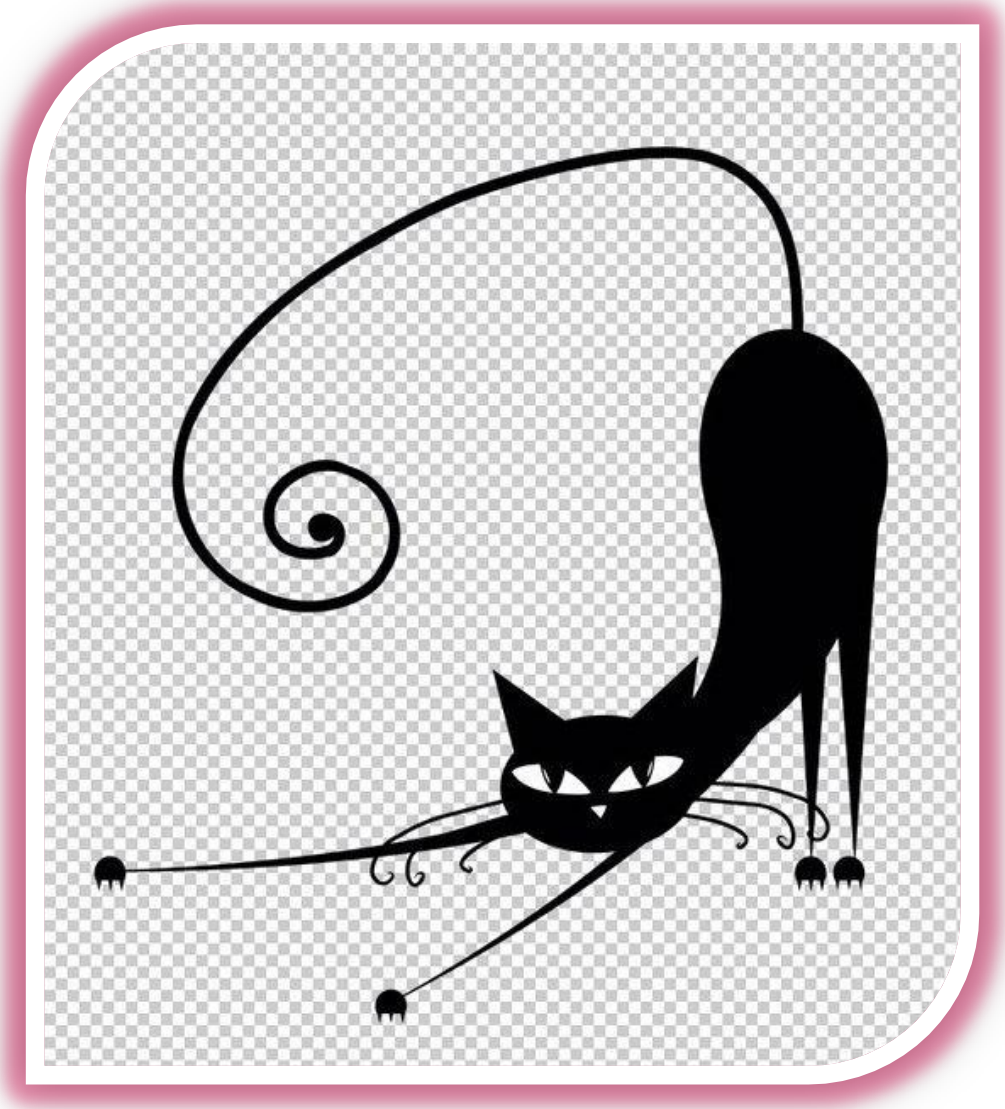
Вітамін А	Зір,шкіра,кістки,зуби і ясна.
Вітамін В1	Обмін речовин,робота м`язів.
Вітамін В2	Енергія,зір шкіра.
Вітамін В6	Нервова система,вироблення білків та червоних кров`яних тілець.
Вітамін В12	Нервова сістема,правильний ріст дітей.
Вітамін С	Імунна система,кістки.
Вітамін D	Регулювання кальцію та фосфору, кістки та зуби,імунна система.
Вітамін Е	Захист тканин і клітин від пошкоджень.
Вітамін Н	Обмін речовин,ріст волосся.
Вітамін К1	Згортання крові,запобігання появі синців.
Фолієва кислота	Обновлення клітин,нервова система,покращення травлення.
Пантотенова кислота	Обмін речовин,відтворення тканин.

Гігієна харчування займається розробкою харчового раціону серед особливих категорій:

- • ранній дитячий вік;
- • професійні шкідливості;
- • спортсмени;
- • важкі кліматичні умови і т.д.

Гігієна харчування

- Гігієна харчування грунтується на тому, що продукти при неправильному зберіганні швидко псуються. Вживання таких продуктів призведе до ряду серйозних неприємностей.
- Правила гігієни харчування зобов'язують нас мити не тільки їжу, але й руки, а також посуд. Справа в тому, що навколо нас багато мікробів. Вони знаходяться на продуктах харчування, одязі, у воді, повітрі і так далі. Розмноження їх відбувається дуже швидко. Певні мікроорганізми виробляють сильні отрути. Ці отрути називаються токсинами. Часто у людей починаються проблеми через те, що вони зіткнулися з дріжджами, пліснявими грибами або будь-якими бактеріями.

Наш організм створений для певної їжі. І необхідно знати, яка їжа нам корисна, а яка шкідлива.

Дякую за Увагу =)