

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Волжский городской лицей»

# Здоровое питание

## классный час

Автор: Пухова Людмила Викторовна,  
социальный педагог

Здоровье – это самое главное в жизни. Это и счастье, радость, свобода, труд, спорт и общение с родными и друзьями.

Это – сама жизнь.



## **Питание играет важную роль:**

- ◇ в поддержании физического и психического здоровья человека;
- ◇ в обеспечении нормального эмоционального состояния.



# Здоровое питание

**Основные функции питания.** Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой твердо установлены три функции питания.

**Первая функция** заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

**Вторая функция** питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

**Третья функция** питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

**Четвертая функция** была выявлена учеными сравнительно недавно. Она заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.



# Правильное питание необходимо для обеспечения:

- ◇ нормального кроветворения;
- ◇ нормального иммунитета;
- ◇ высокой работоспособности;
- ◇ нормального зрения;
- ◇ нормального состояния кожных покровов;
- ◇ нормального развития.



## Принципы рационального питания:

1. энергетическое равновесие;
2. сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;
3. режим питания.



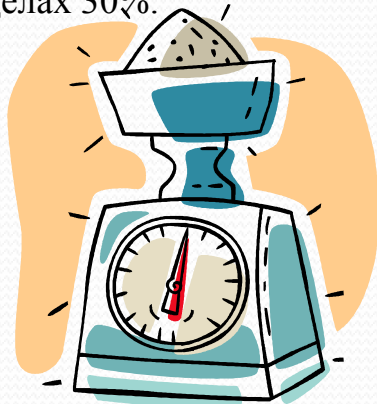
Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

# Принципы здорового

## питания

### Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



### Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



### Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



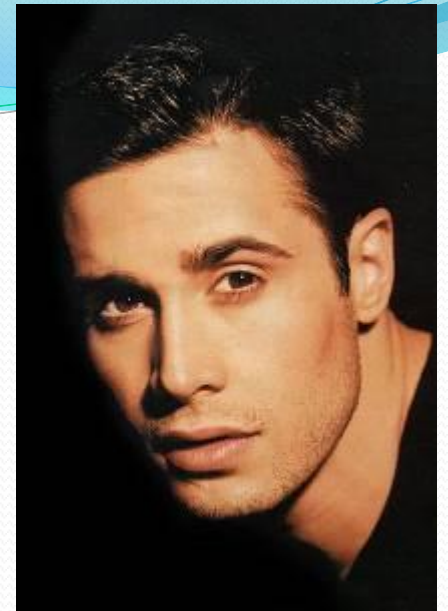
# Энергозатраты «стандартного человека» массой 60 кг.

Тип деятельности	Расходы энергии, ккал/ч
сон	<b>50</b>
отдых, лежа без сна	<b>65</b>
чтение вслух	<b>90</b>
делопроизводство	<b>100</b>
работа в лаборатории сидя	<b>110</b>
домашняя работа (мытьё посуды, глажка, уборка)	<b>120 – 240</b>
работа в лаборатории стоя	<b>160 – 170</b>
спокойная ходьба	<b>190</b>
быстрая ходьба	<b>300</b>
бег «трусцой»	<b>360</b>
ходьба на лыжах	<b>420</b>
гребля	<b>150 – 360</b>
плавание	<b>180 – 400</b>
езда на велосипеде	<b>210 – 540</b>
катание на коньках	<b>180 – 600</b>



# Энергозатраты организма зависят от:

- ◇ пола;
- ◇ возраста;
- ◇ физической активности;
- ◇ профессии;
- ◇ состояния здоровья.



# Организм человека ежедневно нуждается в строго определенном количестве веществ:

- ❖ доля белков составляет 10 – 15 % (60 – 80 г) – это основной строительный материал организма;
- ❖ доля жиров - 15 – 30 % (60 – 80 г) – это энергоемкие компоненты пищи, которые служат растворителями витаминов А, Д, Е, К ;
- ❖ доля углеводов – 55 – 75 % (350 – 400 г) – основной топливный материал;
- ❖ минеральные вещества и витамины – способствуют обмену веществ.



# Питание должно быть:

1. дробным (3 – 4 раза в сутки);
2. регулярным (в одно и тоже время);
3. равномерным.



Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 – 3 часа до сна.

# Влияние питания на здоровье

Нарушение режима питания оказывает отрицательное влияние на многие органы и системы организма.

## ***Редкие приемы пищи:***

- ✓ возбуждают аппетит;
- ✓ угнетают функцию щитовидной железы;
- ✓ вызывают застой желчи.

## ***Избыток насыщенного жира способствует:***

- ✓ развитию злокачественных новообразований;
- ✓ повышению артериального давления;
- ✓ развитию атеросклероза;
- ✓ заболеваниям желчного пузыря.

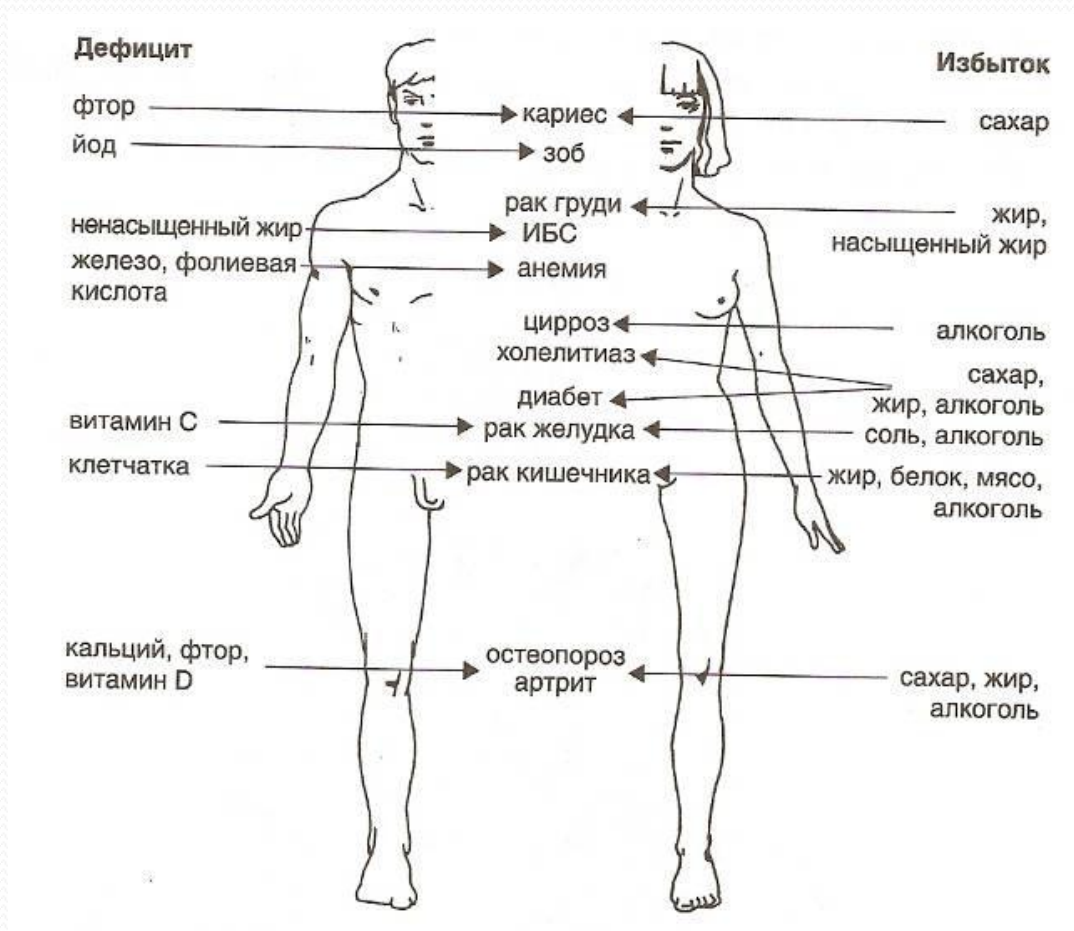
## ***Избыток поваренной соли:***

- ✓ разрушает сосуды и слизистую желудка;
- ✓ ведет к развитию гипертонической болезни.

Недостаток в пище витаминов и микроэлементов приводит к нарушению обмена веществ.



# Влияние питания на здоровье



# Правила здорового питания:

1. Потреблять разнообразные продукты. При приеме пищи есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
2. Несколько раз в день есть овощи и фрукты (500 г в день). Предпочтение отдавать продуктам местного производства.
3. Ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли: кефир, кислое молоко, сыр, йогурт.
4. Можно заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца, нежирные сорта мяса.
5. Ограничить потребление «видимого» жира в кашах и бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.
6. Ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
7. Общее потребление поваренной соли – 1 чайная ложка в день.
8. Дефицит йода восполняется йодированной солью.



# Пирамида питания



## Продукты можно разделить на 6 групп

1. сахар, напитки, сладости – не содержат минеральных веществ и витаминов

2. жиры, сливочное масло, кулинарный жир, маргарин – следует употреблять ограниченно

3. овощи и фрукты – содержат минеральные вещества и витамины

4. хлеб, рис, злаки, картофель – содержат углеводы, витамины, белки

5. мясо, птица, рыба, бобовые, яйца – содержат витамины группы В, минеральные вещества, белок

6. молочные продукты, молоко, сыр, йогурт – содержат кальций и белок



1. сахар, напитки, сладости – не содержат минеральных веществ и ВИТАМИНОВ



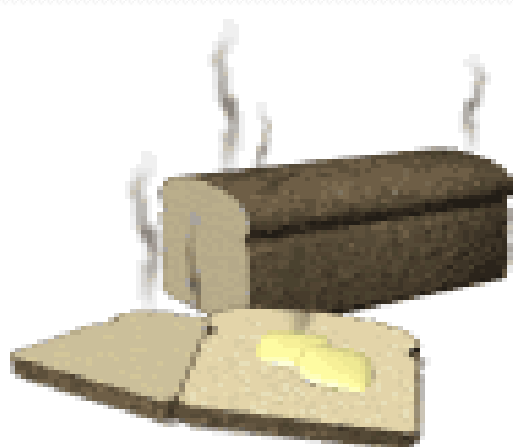
2. жиры, сливочное масло, кулинарный жир, маргарин – следует употреблять ограниченно



### 3. овощи и фрукты – содержат минеральные вещества и витамины



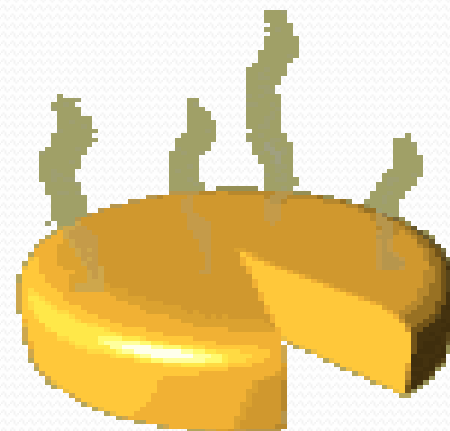
4. хлеб, рис, злаки, картофель – содержат углеводы, витамины, белки



5. мясо, птица, рыба, бобовые, яйца – содержат витамины группы В, минеральные вещества, белок



6. Молочные продукты, молоко, сыр, йогурт – содержат кальций и белок





ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ -  
ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!