

Здоровое питание.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Витамины – органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они играют огромную роль в правильном питании.

А теперь мы поговорим о гигиене питания.

Но сначала ответьте мне на такой вопрос: для чего мы кушаем? Мы кушаем для того чтобы жить. Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

Большинство пищевых продуктов не может использоваться без предварительной обработки, такая обработка носит название «пищеварение». Осуществляется оно в специальных органах, которые образуют пищеварительную систему

Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Белки нужны нам для строительства. Они как кирпичики, из которых складывается здание. Белки строительный материал организма. Без них нет развития и роста.

Правильное питание – залог нашего здоровья.

Здоровая пища должна содержать все необходимые для организма человека вещества и элементы.

Известно, что организму необходимо определённое количество белков, жиров и углеводов в день.

- Суточную норму различных продуктов наглядно показывает пищевая пирамида.
- Недостаток витамина С может привести к появлению цинги, а недостаток витамина D к рахиту. Характерным признаком рахита являются кривые ноги, а у детей постарше – вывернутые внутрь колени.

Болезни, связанные с недостатком или избытком витаминов

Недостаток витаминов, как и избыток негативно сказываются на здоровье человека.

Авитаминоз- отсутствие какого-либо витамина.

Гиповитаминоз- недостаток какого-либо витамина

Гипервитаминоз- избыток витаминов

На данных рисунках можно наблюдать явление гиповитаминоза.

- На первом рисунке типичное состояние глаз при недостатке витамина А. Но после добавления в пищу витамина А произошло восстановление нормального состояния глаз.

- На втором рисунке типичное состояние крысы при недостатке витамина В1. В таком состоянии животные выглядят неуклюже, теряют равновесие. При добавлении витамина В1 в пищу животного произошло полное восстановление животного уже через 8 часов.

- На третьем рисунке можно наблюдать состояние крысы при недостатке биотина(витамина В7). В таком состоянии наблюдается замедленный рост и кожные поражения. И та же крыса после 3-ёх месяцев поступления биотина в организм животного

Источники важнейших витаминов(вы видите на экране)

Минеральные вещества также необходимы нам. Особенное количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это группы А,В,С,Д,РР,К и т.д.я расскажу о некоторых.

-Витамин А- это витамин роста. Он поможет вам расти и сохранить зрение.

-Витамин С- является всеобщим укрепляющим.Витамины находятся в различных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.

- Основное значение витамина В – помощь в переносе энергии внутри организма.

Правильное питание

Следует стремиться:

-соблюдать режим питания

-разнообразить свою пищу, разграничивать умеренность повседневного питания и праздничных застолий;

-повседневно включать в свой рацион овощи и фрукты, желательно в свежем виде, а также квашенные овощи;

-не пренебрегать растительным маслом;

-отдавать предпочтение молоку и молочным продуктам невысокой жирности, нежирному мясу;

-использовать молочнокислые продукты;

-включать в рацион рыбу и морепродукты;

-использовать в рационе хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой хлеб;

-принимать поливитаминные препараты, особенно в весенний период, когда развивается авитаминоз.

Следует избегать:

-избыточного питания, приводящего к излишнему весу тела;

-излишнего потребления сахара и кондитерских изделий, содержащих сахар;

А теперь мы вам расскажем о таком продукте, как молоко! МОЛОКО. Значение молока в питании.

Этот продукт содержит все основные питательные вещества, необходимые для развития человеческого организма, а именно: белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты и соли. Молоко не только прекрасный напиток, из него можно приготовить различные по вкусу, свойствам, консистенции продукты.

Особое значение имеют молоко и некоторые молочные продукты при лечении многих заболеваний, а диетические молочные продукты часто являются основным питанием пожилых людей или людей с пониженной способностью к пищеварению. С точки зрения рационального питания важнейшими компонентами молока являются белки, которых в молоке содержится около 3,3 %. Другой ценной составной частью молока является молочный жир, содержание которого достигает 3,7 %. В молоке он находится в виде микроскопических шариков. Он является также важным источником витаминов, содержит каротин, витамин А, а в период пастбищного содержания коров и витамин D.

Минеральные вещества содержатся в молоке в виде разных солей. Важнейшие из них — соли кальция. Молоко, творог и все виды сыров являются единственными регулярными поставщиками кальция организму. Очень важны и содержащиеся в молоке фосфаты, так как фосфор молока необходим для нервной ткани. В молоке в отличие от многих других продуктов содержатся, хоть и в небольшом количестве, все необходимые минеральные вещества, и при этом в необходимом соотношении,

Кроме названных основных компонентов в молоке имеются и другие, менее существенные компоненты и газы.

Спасибо за внимание!!!