

НАША  
ИНИ-  
ЦИА-  
ТИВА!


**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ  
И ПИТАНИЕ**



Автономная некоммерческая организация правового сопровождения граждан и их семей "Наша инициатива"

# УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

НАША  
ИНИ-  
ЦИА-  
ТИВА!

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Йошкар-Ола 2020

## Изучив данный элемент, ты сможешь:

- Формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- Узнать о влиянии питания на здоровье;
- Оценить свое питание и составить рацион в соответствии с принципами рациональности.

## Сопутствующие учебные элементы:

- «Твое здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Твое здоровье и личная гигиена»;
- «Твое здоровье и наркотики»;
- «Твое здоровье и курение»;
- «Твое здоровье и алкоголь»;
- «Твое здоровье и твой досуг».



# Питание

Питание играет важную роль в обеспечении нормального эмоционального состояния и в поддержании физического и психического здоровья человека.

Правильное питание необходимо для обеспечения нормального:

- кровотока;
- иммунитета;
- работоспособности;
- зрения;
- полового развития;
- состояния кожи.

Принципы рационального питания:

- Энергетическое равновесие;
- Сбалансированность;
- Режим питания.



## Таблица расхода энергии

Тип деятельности	Расход энергии Ккал/час
Сон	50
Отдых, лежа без сна	65
Чтение в слух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа (быт)	120-240
Работа в лаборатории стоя	160-170
Спокойна ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150-360
Плавание	180-400
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600

Энергозатраты зависят от пола, возраста, физической активности, профессии и состояния здоровья. У физически трудящихся они больше чем у людей умственного труда.

## Необходимая пища

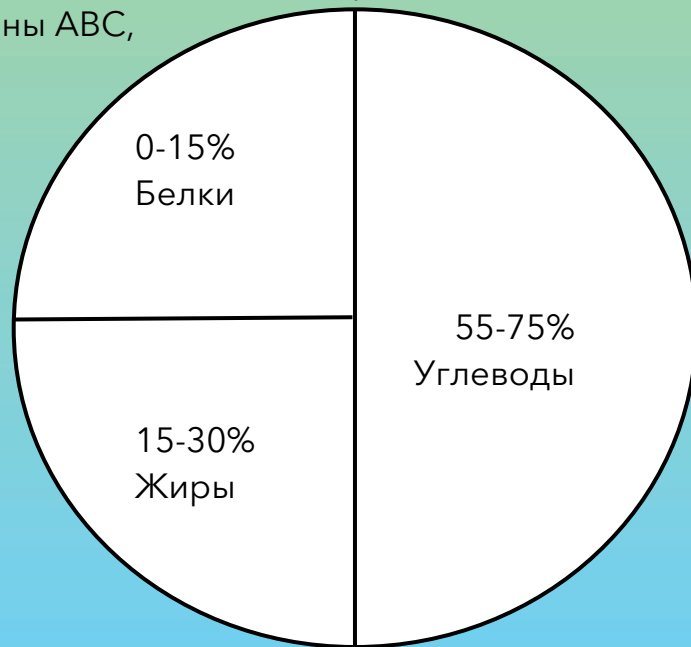
Организм человека нуждается в строго определенном количестве веществ:

- Белки - 60-80 грамм - основной строительный материал организма;
- Жиры - 60-80 грамм - энергоемкие и служат растворителями витаминов;
- Углеводы - 350-400 грамм - основной топливный материал;
- Минеральные вещества и витамины АВС, сопутствуют обмену веществ.

## Сбалансированное питание

Оно должно быть:

- Дробным, 3-4 раза в сутки;
- Регулярным, в одно и тоже время;
- За 2-3 часа до сна.



## Влияние питания на здоровье

Нарушение режима питания отрицательно сказывается на многих системах организма.

Редкие приемы пищи:

- Возбуждают аппетит;
- Угнетают функцию щитовидной железы;
- Вызывают застой желчи.

Избыток насыщенного жира способствует:

- Развитию рака;
- Повышению давления;
- Развитию атеросклероза;
- Заболеванию желчного пузыря.

Избыток соли разрушает сосудистую систему и ведет к гипертонии.

**Недостаток витаминов и микроэлементов нарушает обмена веществ!**



## Таблица «Влияние питания на здоровье»

Пищевые вещества		Проблемы со здоровьем
Дефицит	Избыток	
Фтор	Сахар	Кариес
Йод		Зоб
	Жир, насыщенный жир	Рак груди
Ненасыщенный жир		ИБС
Железо, фолиевая кислота		Анемия
	Алкоголь	Цирроз
	Сахар, жир, алкоголь	Холелитиаз, диабет
Витамин С	Соль, алкоголь	Рак желудка
Клетчатка	Жир, белок, алкоголь	Рак кишечника, диабет, ожирение
Кальций, фтор, витамин D	Сахар, жир, алкоголь	Остеопороз, артрит



## Правила здорового питания:

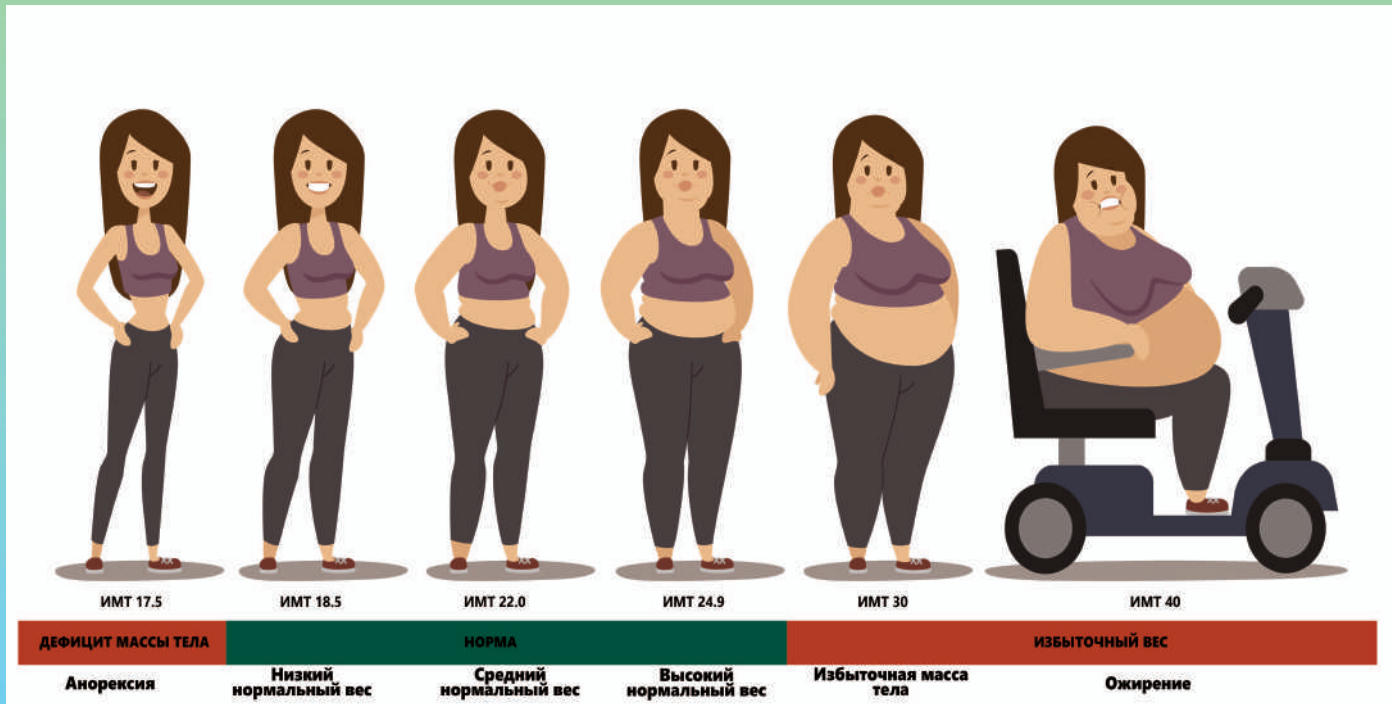
- Разнообразиие продуктов.
- Ежедневное употребление овощей и фруктов (500 грамм в день).
- Ежедневное потребление молочных продуктов с низким содержанием жира и соли: кефир, кислое молоко, сыр, йогурт.
- Можно заменять мясные продукты на бобы, рыбу, птицу, яйца.
- Ограничить потребление «видимого» жира.
- Ограничить потребление сахара.
- Не более чайной ложки соли в день.
- Дефицит йода восполняется йодированной солью.



Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным стандартам!

Для ее сохранения необходимо придерживаться принципов рационального питания и уровень физической активности.

Индекс массы рассчитывается посредством деления веса на рост в квадрате.



# Правила здорового питания

Приготавливать продукты необходимо:

- На пару;
- Отваривая;
- Запекая;
- Микроволновыми волнами;
- Уменьшая добавление жиров и масел.

Жиры, сладкое, масло растительное

Сыры, молоко, йогурт

Мясо, куры, рыба, яйца

Овощи и фрукты

Хлеб, макароны, сухие завтраки, каши, рис

# Тарелка оптимального соотношения продуктов

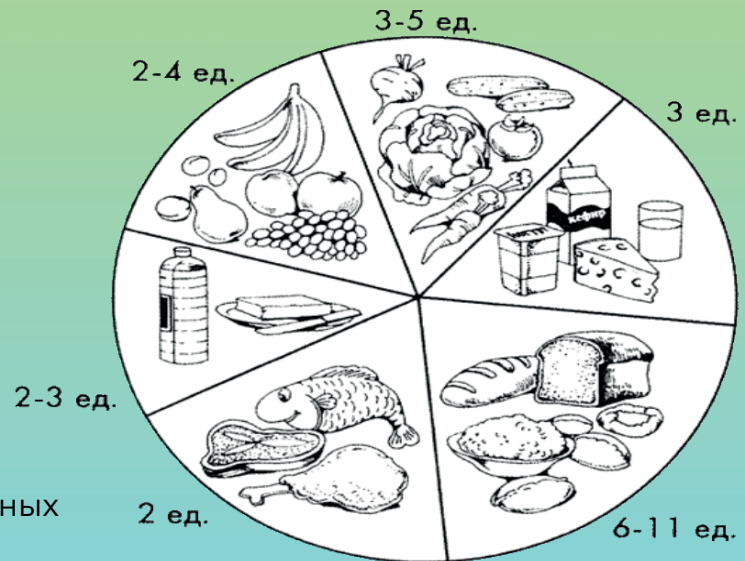
Условная единица выражается в пропорциях.

За условную единицу приняты:

- ½ стакана каши, картофеля;
- ½ стакана сока;
- 1 стакан супа;
- 1 кусок хлеба;
- 1 столовая ложка жира.

Продукты делятся на 6 групп:

1. Сахар - не содержат минеральных веществ и витаминов.
2. Жиры, сливочное масло - определять 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 - содержит витамины группы В, минеральные вещества, белок.
6. Молочные продукты - содержат кальций, белок.



# Практическое задание

Составь рациональное меню на 1 день

Завтрак	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Обед	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Ужин	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

Молоко 3%, кефир	59	Готовая рыба	70-106
Сметана 30%	294	Готовая говядина	267
Сливки 20%	206	Готовая свинина	560
Творог жирный	226	Готовые куры	160
Творог 9%	156	Ржаной хлеб	190
Сырki творожные	315-340	Пшеничный хлеб	203
Творог нежирный	86	Булки, сдоба	250-300
Брынза	260	Сахар	374
Плавленные сыры	270-340	Карамель	350-400
Сыр твердый	350-400	Шоколад	540
Мороженное	226	Мармелад	290-310
Масло сливочное	748	Халва	510
Маргарин	744	Пирожное	350-750
Масло р.	898	Варенье и джем	240-280
Майонез	627	Колбаса вареная	260
Овощи	10-40	Колбаса полукопч.	370-450
Картофель	83	Колбаса сырокопч.	500
Фрукты	40-50	Яйца куриные 2шт.	157
Компоты, соки	50-100	Сельдь	234
Консервы в томате	130-180	Консервы в масле	220-280

## Контрольные вопросы

1. Главные ценности в жизни человека:
  - A. Благополучие семьи;
  - B. Экологическая безопасность;
  - C. Здоровье.
2. Принципы рационального питания:
  - A. Энергетическое равновесие;
  - B. Высокое потребление сахара;
  - C. Сбалансированное питание;
  - D. Режим питания.
3. Отрицательно избыточное потребление:
  - A. Фруктов;
  - B. Соли;
  - C. Молока и молочных продуктов;
  - D. Сахара.
4. К расстройству обмена веществ приводит недостаток:
  - A. Алкоголя;
  - B. Витаминов;
  - C. Микроэлементов.
5. Восполнить недостаток йода можно:
  - A. Хлебобулочными изделиями;
  - B. Йодированной солью;
  - C. Молочными продуктами;
  - D. Морепродуктами.
6. Наиболее полезный способ приготовления:
  - A. Жарка;
  - B. Варение на пару;
  - C. В микроволновке.
7. Предпочтительнее продукты:
  - A. Экзотические;
  - B. привозные;
  - C. Местные.

**ТЕЛЕФОН 8 (917) 707-92-15**

**EMAIL [3.16@MAIL.RU](mailto:3.16@MAIL.RU)**

**САЙТ [HTTP://INITIATIVE12.RU/O-NAS/](http://INITIATIVE12.RU/O-NAS/)**

**ГРУППА В «ВКОНТАКТЕ»**

**[HTTPS://VK.COM/NASHA\\_INICIATIVA](https://vk.com/nasha_iniciativa)**