



Режим питания



Что нам советуют диетологи?

- Обязательно завтракать, на завтрак использовать каши и сухофрукты
- Соблюдать режим питания: для детей пятиразовое
- Употреблять больше жидкости
- Включать в рацион питания рыбу, молочные продукты
- Исключить употребление продуктов типа «фастфуд»

Нормы питания школьников: (2011-рекомендация МЗ)

- Сливочное масло -30-40 г
- Растительное масло – 15-20 г
- Хлеб -200-300 г
- Крупы и макаронны – 40-60 г
- Картофель – 200-300 г
- Овощи – 300-400 г
- Фрукты -200-300 г
- Сахар – 50-70 г
- Кондитерские изделия – 20-30 г
- Сок- 150-200 мл
- Молочные продукты – 300-400 г
- Мясо птицы – 100-130 г
- Рыба -50-70 г

Источники углеводов и клетчатки:



Белки.

Полноценные

Продукты животного происхождения:

мясо

рыба

морепродукты

яйца

молоко

молочные продукты

Усвояемость- 93-96%

Неполноценные

Продукты растительного происхождения:

белки сои

фасоли

картофеля

риса

гороха

хлеба

кукурузы

Усвояемость- 62-80%



Источники жиров:



- Жиры необходимы в небольшом количестве
- В жирной рыбе содержатся полезные 3-омега жирные кислоты
- Растительные жиры легче усваиваются нашим организмом

Вариант рациона питания:

- **Завтрак:** закуска, горячее блюдо, горячий напиток, рекомендованы овощи/фрукты.
- **Обед:** закуска (салат из свежих овощей и зелени), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса/птицы/рыбы) и сладкое блюдо. В качестве закуски допускается также использование овощей (гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.
- **Полдник:** напиток (молоко/кисломолочные продукты/кисели/соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.
- **Ужин:** овощное/творожное блюдо или каша, основное второе блюдо (мясо/рыба/птица), напиток (чай/сок/кисель).
- **Второй ужин:** фрукты или кисломолочные продукты, булочные или кондитерские изделия без крема.

- Если общая калорийность пищи - 100%
завтрак - 30%
обед — 50%
ужин— 20%



- **На завтрак** хорошо кушать молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао.
- **На обед:** холодная закуска, первое и второе блюда, кисель, компот или сок.
К обеду - два овощных блюда и одно из круп или макаронных изделий.
- **На ужин** - блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки.

Суточная потребность организма человека в
питательных веществах и энергии

Потребители	Белки, г.		Жиры, г.		Угле ВОДЫ, г.	Энергия, ккал.
	всего	в т. ч. живот ные	всего	в т. ч. расти тельные		
<i>Юноши 14...17 лет</i>	106	64	106	20	423	3160
<i>Девушки 14...17 лет</i>	93	56	93	20	366	2760
<i>Мужчины</i>	113	68	106	32	451	3300
<i>Женщины</i>	96	58	90	27	383	2800
<i>Спортсмены муж.</i>	154	77	145	44	616	4500
<i>Спортсмены жен.</i>	120	60	113	34	478	3500
<i>Мужчины, занятые тяжёлым физ. трудом</i>	132	66	145	43	637	4500

Витамины

- *Витамин А* содержится в желтке яйца, печени животных, молочных продуктах. Важен для роста тела, остроты зрения, хорошего состояния кожи, иммунной системы.
- *Витамины группы В* содержатся в мясе, рыбе, птице, хлебе и крупах. Участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, необходимы для нормального функционирования нервной системы.
- *Витамин С* содержится в большинстве овощей и фруктов, в ягодах, капусте, сладком перце. Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови.
- *Витамин D* содержится в молоке и масле, жирных сортах рыбы, яичном желтке. Необходим для роста и развития костей и зубов.
- *Витамин Е* содержится в орехах, семенах, растительных маслах, яйцах, майонезе. Защищает клетки и ткани организма от физического и эмоционального стресса, способствует нормальному развитию мышц.

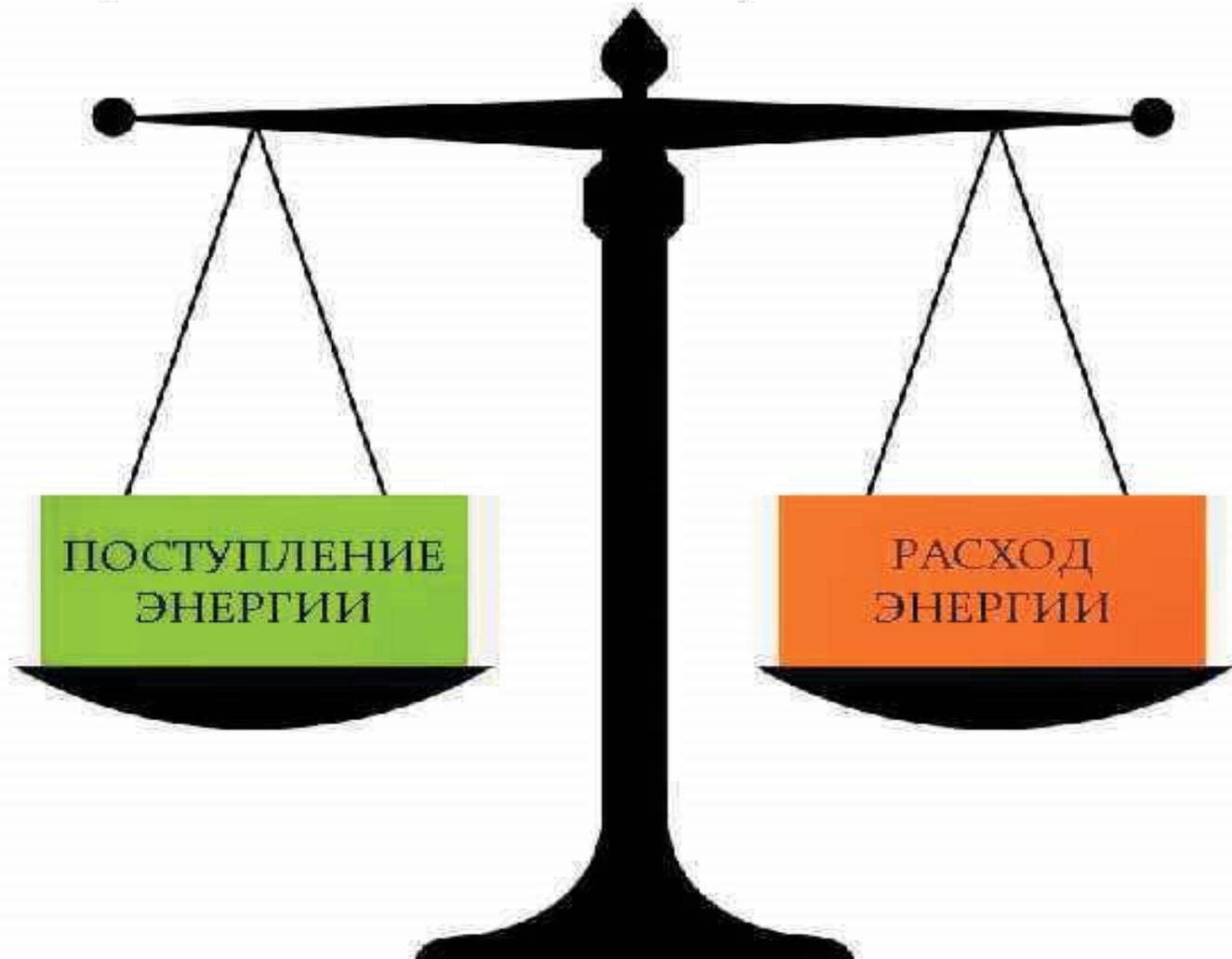
Минеральные вещества.

- **Кальций** в соединении с фосфором входит в состав костей и зубов, обеспечивает сокращение мышц. Основные поставщики кальция — молочные продукты, также он содержится в зелени.
- **Натрий** необходим для нормального функционирования нервной системы и водно-солевого обмена. Содержится в поваренной соли.
- **Калий** регулирует водно-солевой обмен. Содержится в овощах, фруктах, молоке.
- **Магний** необходим для нормального функционирования нервной и скелетно-мышечной системы. Содержится в крупах, горохе, фасоли, семенах подсолнечника.
- **Фосфор** необходим для минерализации костей и зубов, регулирует обмен веществ. Содержится в молоке, мясе, рыбе, хлебе, овощах.
- **Железо** необходимо для обеспечения транспортировки кислорода. Содержится в мясе, рыбе, птице, хлебе.
- **Цинк** входит в состав ферментов, ускоряющих биохимические реакции в организме. Содержится в крупах, мясе, молоке.
- **Медь** входит в состав ферментов, стимулирует усвоение белков и углеводов. Содержится в крупах, овощах, мясе.
- **Йод** поддерживает рост и развитие организма, участвует в регуляции обмена веществ. Содержится в морепродуктах, морской капусте.
- **Фтор** укрепляет зубную эмаль, необходим для роста костей. Содержится в рыбе, хлебе грубого помола, орехах.
- Для детского и подросткового возраста особое значение имеет обеспечение организма кальцием, железом и йодом.

Соблюдение энергетического баланса.



Энергетический баланс в организме



Гликемическим индексом называют способность углеводов пищи повышать уровень глюкозы в крови.

Продукты с высоким/низким гликемическими индексами



Гликемический индекс некоторых пищевых продуктов

Продукты	ГИ
Картофель отварной	90
Мёд	87
Белый рис	72
Бананы	62
Овсяная каша	49
Яблоки	39
Молоко цельное	34

«Наша жизнь зависит от пищи, наш вес, рост, красота, уродство, ум, нравственность, мировоззрение, восстановление и сохранение наших тканей.

Наши жизненные силы, достижения и неудачи, наши болезни – всё это результат нашего питания.

Мы то – что мы едим.

Правильное питание – улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения»

(Поль Брэгг)

**Спасибо
за
ВНИМАНИЕ**

В уроке использованы:

- 1. CD «Большая энциклопедия фитнеса», 2004 ООО «Фобус Стилль». Диск изготовлен ООО «Гистерезис».
- 2. CD «Биология,6-9 класс», изготовлен «Кирилл и Мефодий»,2003.
- 4. Технология.9класс (вариант для девочек). Поурочные планы. Часть 1/сост.Н.Б.Голондарева-Волгоград: Учитель-АСТ, 2004.-96с.
- 5. Питание школьников. Балашова Г.Ф. и др. - Минск: Изд. ООО «Красико-Принт»,2003-128с.
- 6. Обслуживающий труд. Столярова С.И.,Домненкова Л.В: Учебное пособие для учащихся 7-8 кл.-М.:просвещение,1985.-224с.