**Компоненты пищи и их функции**

**Питание** - поступление и усвоение веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и регуляции функций организма.

 Белки, жиры, углеводы (*подвергаются*

**Питательные вещества пищи** *расщеплению)*

 Минеральные соли, вода, витамины (*поступают в*

 *в неизменном виде)*

Белки  ферменты  аминокислоты

Жиры  ферменты  глицерин + жирные кислоты

Углеводы ферменты  глюкоза

 **Посредством питания, как составной части обмена веществ осуществляется связь организма с внешней средой.**

*Дополнительная информация*

*1) За 70 лет жизни человек съедает 2,5т белков, более 2т жиров, около 10т углеводов, 0,2-3т поваренной соли и выпивает около 50т воды*

*2) Белки никогда не откладываются в запас*

**Незаменимые компоненты пищи – это те, которые не могут синтезироваться в организме человека и получить их можно только с пищей**. Это вода, минеральные соли, некоторые витамины и аминокислоты.

 **Рациональное питание** – **это полноценное и сбалансированное питание людей** с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности (особенно у детей) и активному долголетию.

**Основы рационального питания:**

**1. Энергия пищевых веществ(**1кКал=4,19кДж)**:**

1 г углеводов = 17,2 кДж (4,1 ккал);

1 г белков = 17,2 кДж (4,1 ккал);

1 г жиров = 39,06 кДж (9,3 ккал).

**Величина основного обмена – это минимальное количество энергии, необходимое для функционирования организма в состоянии температурного комфорта (200С), полного физического и психического покоя натощак.**

**2. Нормы питания:**

* для взрослых — 1:1:4 (белки : жиры : углеводы)
* для детей — 1:1:6
* При полном физиологическом покое- 7000 кДж в сутки (1671кКал)
* При средней интенсивности труда – 3000 кКал в сутки

Дополнительная информация

*Ежедневное превышение суточной калорийности пищи над энерготратами на 200кКал увеличивает количество резервного жира на 10-20г в день(за год количество резервного жира увеличится на 3,6-7,2кг)*

**3. Режим питания:**

* 4-разовое питание;
* 25%-завтрак, второй завтрак 20%, 35%- обед, 20% -ужин
* Приемы пищи осуществляются в одно и то же время
* Еда должна включать в себя 4 составляющих, необходимых организму: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна
* Пить больше воды
* Отдавать предпочтение пище с минимальной термической обработкой

Задание 1.

 **Предупреждение желудочно – кишечных заболеваний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заболевание | Причины | Профилактика |
| 1. Глистные = гельминтозы |  |  |
| 2. Инфекционные заболевания (дизентерия, холера, брюшной тиф) |  |  |
| 3.Пищевые отравления (бутулизм) |  |  |
| 4. Нарушение обмена веществ (ожирение, истощение) |  |  |
| 5. Алкоголизм хронический ( панкреатит, гастрит, цирроз печени) |  |  |

Задание 2.

Укажите соответствие между продуктами питания и их употреблением.

|  |  |
| --- | --- |
| Употребление продуктов питания | Продукты питания |
| А. – Ешьте сколько угодно!Б. – Будьте умерены!В. – Избегайте! | 1. Свежие овощи 2. Сливочное масло 3. Сметана 4 Злаки5. Хлеб 6.Яйца 7. Повидло 8. Молоко 9.Творог обезжиренный10. Ягоды, протертые с сахаром 11.Газированные напитки12. Крупы 13. Ягоды свежие 14.Фасоль 15. Макароны |

Задание 3. Тест **«Каша – радость наша»**

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продуты питания. Доказано, что все каши полезны. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

 *Выберите один правильный ответ:*

1. Кашу не испортишь...

 а) Маслом б) Сметаной в) Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

 а) Счастье б) Дружба в) Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

 а) Овсяную б) Манную в) Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дѐсен?

 а) Рисовая б) Кукурузная в) Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

 а) Перловую б) Гречневую в) Пшѐнную

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, калий.

 а) Ячневая б) Манная в) Овсяная