

Здоровое питание

Выполнил ученик 8 «Б» класса
Логинов Алексей
Кл. руководитель Чернова
Валентина Владимировна

Что такое питание?

Питание — поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний. Чтобы здорово питаться нужно знать о пище и с чем её едят.

Что такое пища?

Пища — то, что мы едим, пьем предназначенная для пополнения запасов энергии, для нормального течения обмена веществ, а также для создания: белков, жиров, углеводов, витаминов.

Основное назначение пищи — быть источником энергии, возобновляемых материалов (например воды) и «строительного материала» для организма, однако, немаловажным в питании человека является и фактор получения удовольствия



Белки

Белки — важная часть питания человека, поскольку в организме человека не могут синтезироваться все необходимые аминокислоты и часть должна поступать с белковой пищей.

Основные источники белка:

1. Мясо
2. Рыба
3. Птица
4. Молоко
5. Орехи
6. Бобовые
7. Зерновые



Жиры

Жиры — природные органические соединения. В живых организмах выполняют, прежде всего, структурную и энергетическую функции: они являются основным компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма.

Наряду с углеводами и белками, жиры — один из главных компонентов питания. Жидкие жиры растительного происхождения обычно называют маслами — так же, как и сливочное масло.



Углеводы

Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов представителей растительного и животного мира, составляя (по массе) основную часть органического вещества на Земле. Источником углеводов для всех живых организмов является процесс фотосинтеза, осуществляемый растениями.

Ими богаты: Изюм, финики, рис, макароны, каши.



Витамины

Витамины (от лат. *vita* — «жизнь») — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы. Это сборная по химической природе группа органических веществ, объединённая по признаку абсолютной необходимости их для гетеротрофного организма в качестве составной части пищи. Автотрофные организмы также нуждаются в витаминах, получая их либо путём синтеза, либо из окружающей среды.



Зная об основных компонентах мы можем составить правила:

1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
2. Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность
3. Балансируйте употребление витаминов. Их недостаток или избыток может привести к болезням.
4. Ешьте регулярно без больших перерывов. Желательно составить расписание, чтобы завтракать, обедать и ужинать в одно время

Спасибо за просмотр!