**Тема: Культура правильного питания. Для чего нужны белки, жиры, углеводы и минеральные вещества.**

**Цель: формирование у воспитанников основ культуры питания.**

Культура питания - это знание

основ правильного питания

свойств продуктов и их воздействия на организм , умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества

правил подачи блюд и приема пищи , т.е знание культуры потребления готовой пищи

экономичное отношение к продуктам питания.

Рацион питания должен обеспечивать соблюдение следующих принципов :

Калорийность пищи должна соответствовать энергозатратам человека

Употребляемая пища должна состоять из необходимых организму питательных веществ в оптимальных количествах и соотношениях.

Пища должна быть усвояемой правильно приготовленной.

Питание должно быть разнообразным и включать широкий набор продуктов животного (мясные, рыбные, молочные продукты) и растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды) в правильных пропорциях , исключающих однообразие.

Правильное питание предусматривает приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение, развитие умений и навыков безопасной , здоровой жизни – воспитание культуры питания, создания среды , которая способствует здоровью и здоровому питанию , развитию здоровых привычек и формированию потребности в здоровом образе жизни.

С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное количество белков, жиров и углеводов, микроэлементов и витаминов и минеральных веществ. Недопустимым является переедание. При съедании слишком большого количества пищи за один прием происходит переполнение желудка. Это затрудняет и нарушает процесс пищеварения. Рациональное питания включает в себя соблюдение режима питания. Оптимальным является четырех разовое питание. Следует нормально позавтракать, завтрак должен быть обязателен, т.к он запускает все обменные процессы организма.

С пищей мы получаем все необходимые организму вещества.

 Белки –незаменимый строительный материал. Одной из важнейших функций белковых молекул является пластическая. Велика роль белков в транспорте веществ организме. Белки помогают переваривать пищу, отвечают за работу иммунной и гормональной систем, помогают сокращаться мышцам и делают тело сильным, помогают переносить питательные вещества и лекарства по всему организму. Основную массу белков в организме составляют альбумины и глобулины.

Жиры - необходимый компонент питания, который выполняет множество функций : дает нам энергию, стимулирует мозговую деятельность, служит строительным материалом для клеток и тканей, участвует в усвоении витаминов А,D,Еи др. В жире вдвое больше энергии , чем в углеводах и белках .Жир усиливает вкус многих продуктов, делает их более питательными. Жиры содержат три типа жирных кислот: насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные. Именно их соотношение определяет диетическую ценность.

Углеводы - природные органические соединения, состоящие из молекул углерода и воды. Для нашего организма углеводы являются основным «топливом» обеспечивающим энергией все процессы, происходящие в теле человека. Углеводы являются материалом для роста клеток и питанием для мозга. Ткань головного мозга потребляет глюкозы в среднем в два раза больше, чем мышцы и в три раза больше, чем почки . В питании спортсмена углеводы необходимы. Чем больше вы тренируетесь, тем больше углеводов должно быть в рационе. Именно углеводы дают энергию для высокоинтенсивной нагрузки. На низко - углеводной диете начнете быстро уставать и терять концентрацию, а восстановление сил после тренировки займет больше времени. От углеводов в какой-то степени зависит нормальная деятельность поджелудочной железы и надпочечников. Вместе с белками они образуют некоторые гормоны и ферменты.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Основные простые углеводы - это глюкоза и фруктоза. К сложным углеводам относятся: крахмал, гликоген, клетчатка, пектин. Углеводы содержатся в основном в растительных продуктах.

Основной углевод в питании человека - это крахмал, который составляет 80 процентов всех потребляемых углеводов. Главные поставщики крахмала : мука пшеничная и ржаная – 60-80 процентов; крупа манная, рис-68-73 ; крупа гречневая, перловая, пшено -65;крупа овсяная-55;горох , фасоль 43-47;макаронные изделия -68;печенье-51-56.В животных продуктах крахмала содержится очень мало. При углеводной недостаточности могут наступить серьезные последствия: снижение уровня глюкозы в крови, к которому очень чувствительна центральная нервная система. Симптомы: слабость, сонливость, головокружение, головная боль, чувство голода, тошнота, потливость, дрожь в руках. Но опасно и избыточное употребление углеводов, особенно легкоусвояемых ( сахара) является зачастую основной причиной нарушения обмена веществ в организме, способствующего возникновению и развитию целого ряда заболеваний. Не следует увлекаться гарнирами из круп и макаронных изделий .Предпочтение следует отдавать гарнирам или самостоятельным блюдам из картофеля и овощей.

Минеральные вещества относятся к необходимым компонентам питания человека, так как обеспечивают развитие и нормальное функционирование организма. Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах делят на макро- и микроэлементы. К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор, сера; 14 микроэлементов признаны необходимыми для жизнедеятельности человеческого организма: железо, медь, марганец, цинк, йод, хром, кобальт, фтор,, молибден, никель, стронций, кремний, ванадий и селен. Роль минеральных веществ в организме многообразна. Прежде всего они принимают участие в построении всех тканей организма, особенно костей и зубов, в регуляции кислотно-основного состава организма. Минеральные вещества обеспечивают функциональную деятельность основных систем организма: нервной, сердечно - сосудистой, пищеварительной , всех выделительных и других систем. Минеральные вещества принимают участие во всех видах обмена веществ: белковом, углеводном, жировом, витаминном, водном и др. Как следует из сказанного выше, микроэлементы играют важную роль в жизнедеятельности организма человека.