

21.11.2023

ОПД.03 Основы микробиологии, санитарии и гигиены

Группа 9-У

Тема: Рациональное сбалансированное питание. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания.

1. Питание имеет огромное значение для здоровья. Рациональное питание является главным фактором, влияющим на здоровье, физическое развитие, заболеваемость населения. Недостаточность пищевого рациона влияет на трудоспособность, что выражается в быстрой утомляемости, понижении работоспособности. У детей недостаточное питание приводит к задержке роста и физического развития. Питание человека должно быть рациональным, сбалансированным, правильным, т.е. соответствовать биологическим потребностям организма. Питание должно способствовать нормальному росту, развитию человека, сохранению и поддержанию здоровья и долголетию. Основные принципы сбалансированного питания.

Принцип 1. Энергетическое равновесие.

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

У лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000-2600 ккалорий.

Принцип 2. Сбалансированное питание.

Все пищевые вещества сбалансированного питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и т.д.) должны находиться в строго определенном соотношении.

Белки пищи – основной строительный материал, источник синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител.

Жиры содержат жирорастворимые витамины, жирные кислоты, фосфолипиды.

Углеводы – основной топливный материал для организма.

К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка) (это хлеб грубого помола крупы орехи, овощи, фрукты) играет важную роль в пищеварении и усвоении пищи (средство профилактики для атеросклероза, онкологии).

Обеспеченность пищевыми веществами должно поступать в строгом соответствии с нормами:

Белками должно обеспечиваться 10-15% суточной калорийности, жирами – 15-30% калорийности, углеводами – 55-75% суточной калорийности.

Белка должно поступать 1г на 1кг массы тела.

При этом половина белка должно быть растительного происхождения (грибы, орехи, семечки, гречка, бобовые, картофель); вторая половина белки животного происхождения (мяса, рыба, творог, яйца, сыр).

Потребление жира – 15-30 % от калорийности, при этом 10-15 % мононенасыщенных жиров от калорийности (растительных масел нерафинированных, рыбий жир – 3-7 % от калорийности должно быть полиненасыщенных) На практике это означает потребление в равном количестве животных жиров (масло сливочное, сало) и растительных масел.

Углеводов простых (сахар, варенье, мед, сладости) должно поступать только 5-10% от суточной калорийности, 50-65% - сложных (крахмалосодержащие – крупы, мука и некрахмалосодержащие – свежие овощи и плоды

Принцип 3. Соблюдение режима питания является важным показателем в сбалансированном питании.

Режим питания – это распределение пищи в течении дня по времени, калорийности и объему.

Пищу следует принимать в одни и те же часы.

Объем пищи, потребляемой в течении дня составляет 2,5-3,5 кг.

Наиболее рационально – четырехразовое питание.

Принцип 4. Создание оптимальных условий для усвоения пищи.

Белковую пищу принимать в первую половину дня, молочно – растительную на вторую.

Жиры необходимы, которые обеспечат организм жирорастворимыми витаминами и ненасыщенными жирными кислотами.

Энергетическая ценность суточных рационов должна обеспечиваться углеводами растительного происхождения, которые обогащают пищу водорастворимыми углеводами и минералами.

В меню завтрака включают блюда, содержащие мясо, рыбу, крупы, овощи, жиры и горячие напитки, возбуждающие аппетит (чай, кофе, какао).

На обед включают разнообразные закуски, горячие супы, вторые блюда из мяса, рыбы, овощей, круп, макаронных изделий. Завершать обед следует сладкими блюдами (кисель, компот, мусс, желе), которые уменьшают выделение пищеварительных соков .

На полдник и ужин подают молочно – растительные блюда (каши, салаты, пудинги, запеканки, сырники) и напитки (чай, молоко, кисломолочные продукты).

Разнообразная пища дает организму возможность отобрать необходимые для жизнедеятельности биологически активные вещества.

Задание на дом:

1. Написать конспект.

2. Ответить на вопрос письменно:

Почему рекомендуют делать завтрак дробным: первый завтрак и второй завтрак.

3. Повторить тему:

Методика расчета белков, жиров и углеводов в продуктах питания.

Лаушкина Т. А. Основы микробиологии, физиологии питания , санитарии и гигиены ,М. «Академия», 2019 стр 100-101.

2 Написать контрольную работу:

Выбрать один вариант.

1 вариант.

1. Принцип энергетического равновесия.

2. Принцип соблюдения режима питания

3. Общее понятие об обмене веществ.

2 вариант.

1. Принцип сбалансированного питания.

2. Принцип – создание оптимальных условий для усвоения пищи человеком при составлении суточного рациона питания.

3. Суточный расход энергии человека.

Прислать на почту: n9092151@gmail.com

