

# Аспекты правильного питания.

*В конечном счете, каждый человек сам определяет свою судьбу.*

*Поступать разумно-это значит поступать благоразумно и дальновидно, этому нужно и можно научиться.*

*Подготовила Заздравная Юлия, студентка ПК-46  
Преподаватели: Назарова Л.П., Поделякина Г.А.*





*10 самых полезных продуктов*



## Цели исследования

- Стимулирование интереса студентов к избранной специальности технолога продукции общественного питания.



- Ознакомление с принципами правильного питания.



• Воспитание комплексного похода к решению практических задач.



# ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

❖ **Проблема здорового питания**- одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов макро и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом.

❖ **Наше физическое здоровье**, состояние иммунитета, долготелетие, психическая гармония — все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

❖ **Для студентов проблема** питания стоит особенно остро. в связи с недостатком времени у студентов нет возможности и соблюдать правильный режим приемов пищи в количестве 3—4 раз.

❖ **Студенческая пора** очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 часов в сутки.

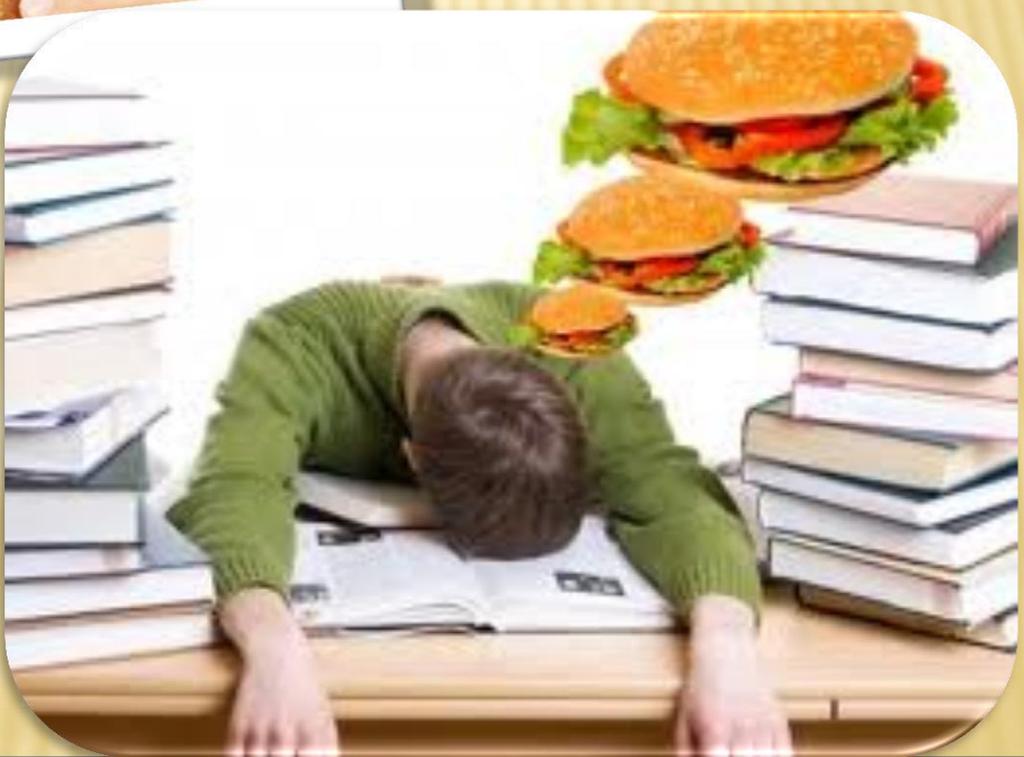
❖ Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву.

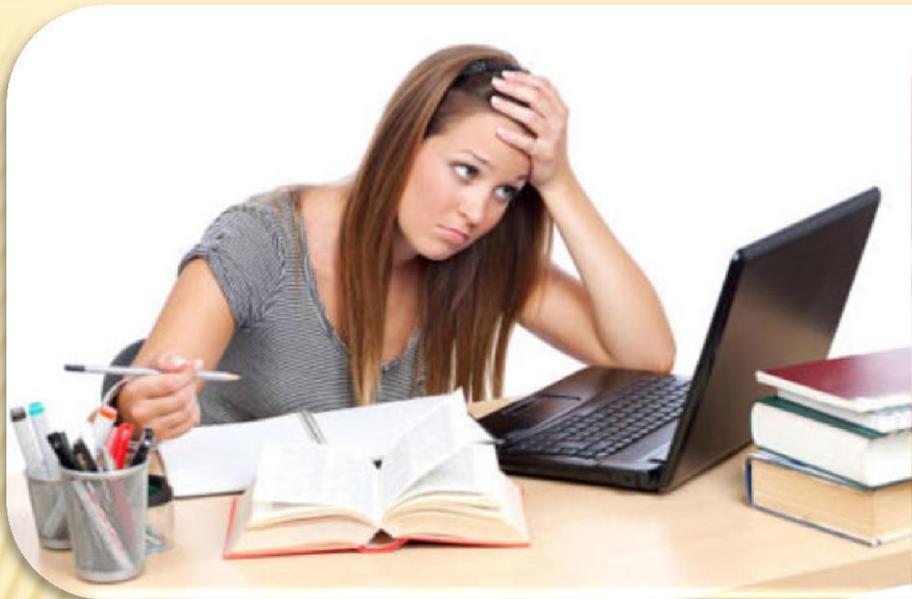
❖ В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.













# Рациональное питание

Рациональное питание есть физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда.

Биологическая ценность пищевых продуктов зависит от количества белковых компонентов. Энергетическая ценность характеризуется количеством энергии, которая высвобождается в процессе биологических функций организма. Пищевая ценность продуктов тем выше, чем в большей степени она соответствует формуле сбалансированного питания для данных условий среды и данного организма.

Питание студентов должно быть полноценным это значит, что потребляемые ими пищевые продукты должны содержать все биологические ценные вещества.









# Неправильное питание.

- ✘ Неправильное питание –это одна из первых причин многих заболеваний.
- ✘ Обожаемые ,детьми, чупа-чупсы, жвательные конфеты, пастила-это все **ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ!!!**





- ✘ Чипсы-это смесь жира и углеводов, покрытая заменителем вкуса и красителей
- ✘ Газированные сладкие напитки –сочетание химии, сахара и газов- все это способствует быстрому распространению вредных веществ по организму.
- ✘ Кока-кола –великолепное средство для уничтожения ржавчины и известковой накипи, а представьте что происходит с желудком, после полу литра такого напитка.

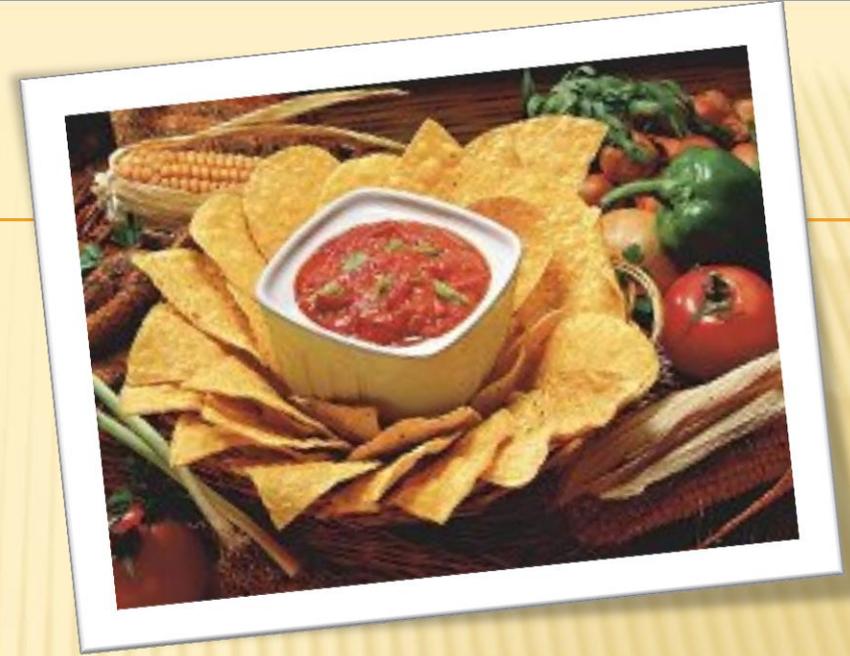




**YOUR**

your.ucoz.ru

OPEN.RU





- ✘ Особое внимание стоит обратить на сосиски и колбасы! в них содержится скрытые жиры- это нутряной жир, сало или свиная шкурка! все это скрывается разными ароматизаторами!
- ✘ жирное мясо плохо влияет на организм ,потому что холестерин перекрывает сосуды, тем самым увеличивает возникновение сердечно сосудистых заболеваний









✘ Домашний майонез не имеет особых противопоказаний, но фабричный майонез очень опасен!!!

✘ Во-первых в нем содержится много калорий углеводов и жиров, а во-вторых, производители майонеза добавляют заменители вкуса или другую добавку!



- ✘ **АЛКОГОЛЬ!!!** он очень калориен и мешает усвоению витаминов.  
Алкоголь начинает разрушать организм с первого глотка .







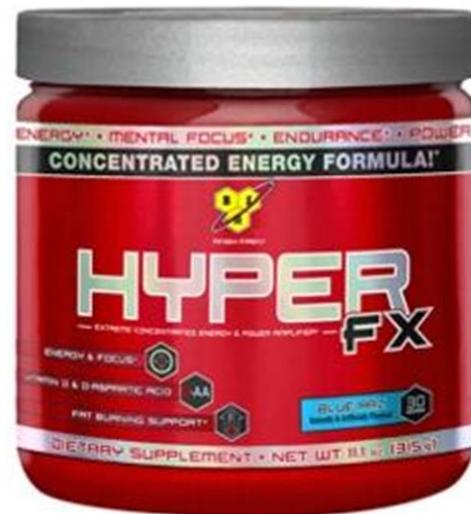
✘ Акриламид - химическое вещество образуется в процессе жарки в масле при высокой температуре. Именно оно провоцирует развитие раковой опухоли у молодых женщин. Эту - опасность таят мясо и овощи, если они приготовлены на гриле, в особенности, если на них остаются следы от решетки, пояснили специалисты.



- ✘ Безалкогольные энергетики представляют опасность для детей и подростков, каждый день более четверти подростков возрастом от 12-14 лет употребляют эти напитки., в день каждый подросток может выпить несколько банок и даже смешивают их с алкоголем.
- ✘ Эти напитки содержат не только кофеин, но и экстракты гуараны, женьшеня и таурина, которые до сих пор не изучены до конца и добавляются в продукты.
- ✘ Эти напитки распространены среди молодых людей, которые занимаются спортом или спортивные фанаты.
- ✘ Употребление энергетических напитков приводят к серьезным последствиям. Напитки с высоким содержанием кофеина могут привести к внезапной смерти.

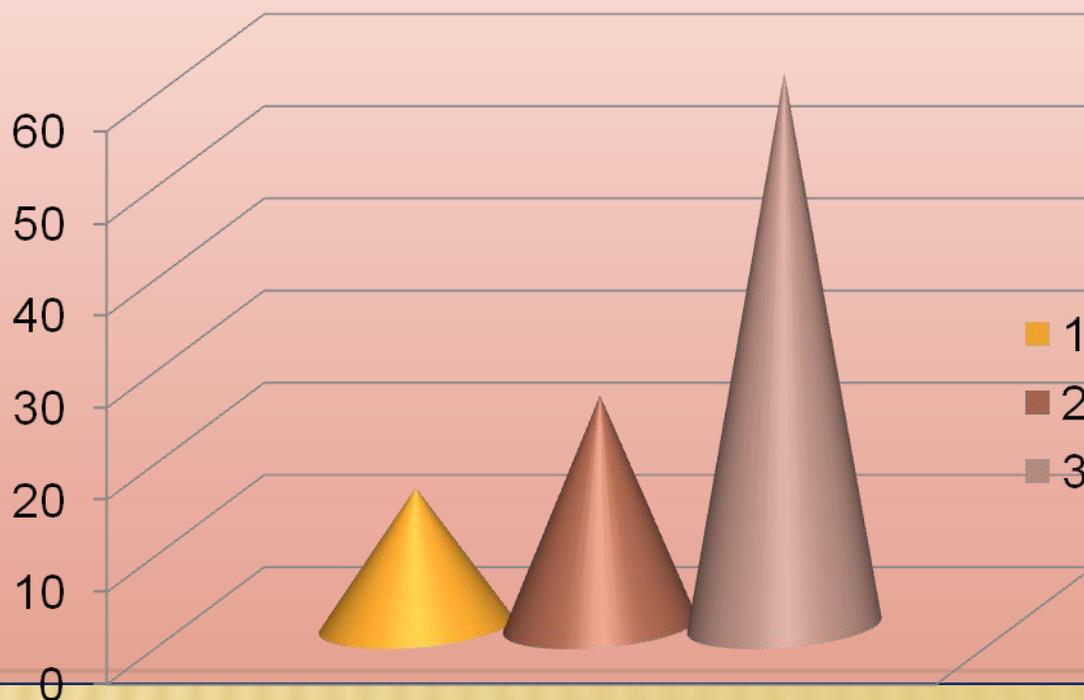






## Как Вы относитесь к употреблению молочных продуктов и сливочного масла с пониженным содержанием жиров?

- 1.Предпочитаю брать именно такое масло и молочные продукты.
- 2.Беру время от времени такие продукты.
- 3.Не беру вообще такие продукты.



# КОММЕНТАРИИ К ПРОВЕДЁННОМУ АНАЛИЗУ

Достоверно установлено, что трансжиры резко снижают устойчивость к стрессам, а "модная" без холестерина диета в десятки раз повышает вероятность развития депрессии и даже суицидов. Думается, вы согласитесь, что вывод однозначен: употребление гидрированных или частично гидрированных масел в пищу просто преступно по отношению к самому себе.

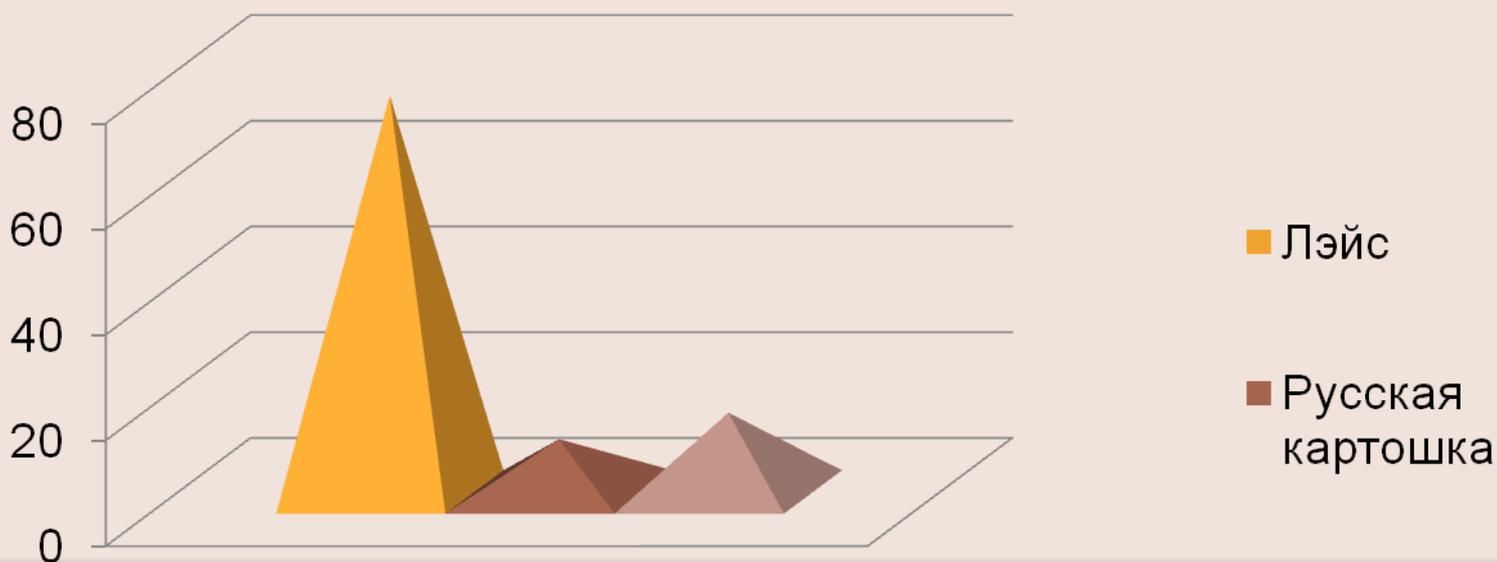


# Какие чипсы Вы предпочитаете?

1. Лэйс.

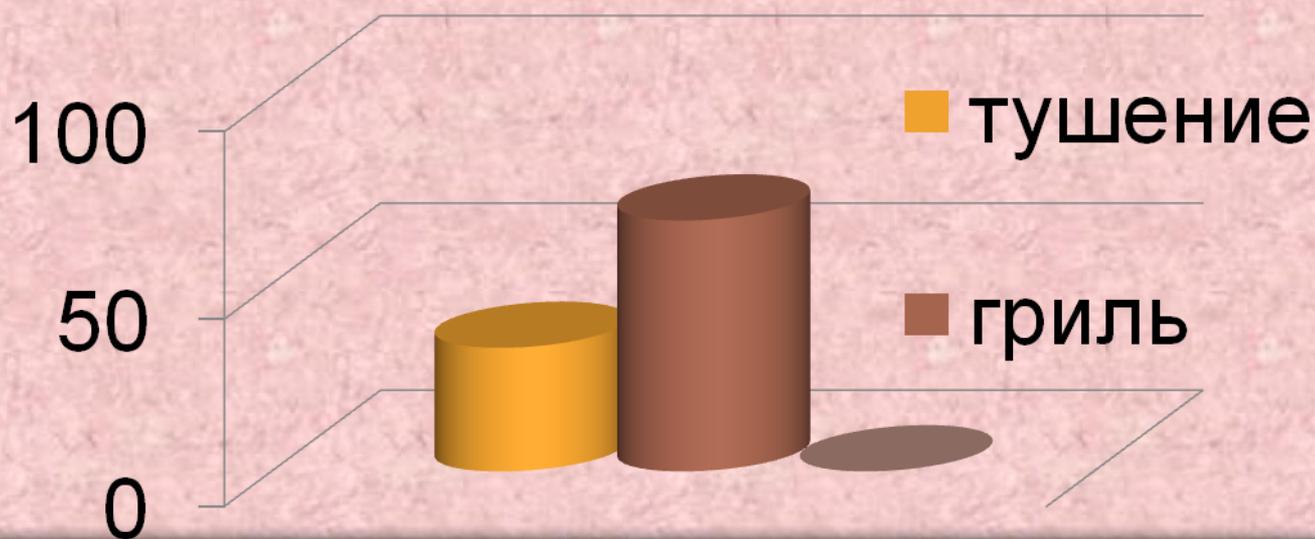
2. «Русская картошка»

3. Не употребляю.



# Какой способ приготовления пищи вы предпочитаете??

1. Обычным способом (тушение, варка).
2. Приготовление на гриле.
3. Приготовление в скороварке.

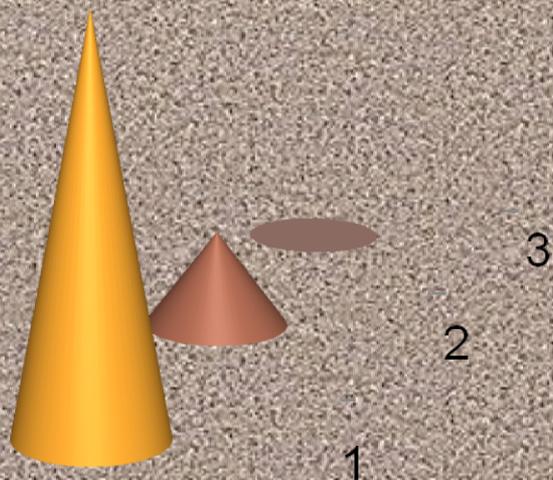


# Какой соус для Вас предпочтительнее?

1. МАЙОНЕЗ В ФАБРИЧНОМ ИЗГОТОВЛЕНИИ.
2. КЕТЧУП В ФАБРИЧНОМ ИЗГОТОВЛЕНИИ.
3. СОУС КРАСНЫЙ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В СТОЛОВОЙ.



80  
60  
40  
20  
0



1  
2  
3

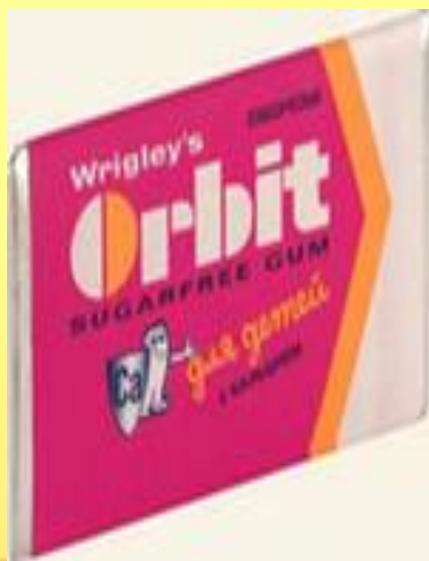
## КОММЕНТАРИИ К ПРОВЕДЁННОМУ АНАЛИЗУ:

Домашний соус не имеет особых противопоказаний, но если речь идёт о майонезе фабричного изготовления, то здесь можно утверждать: во-первых, он имеет много калорий, а также углеводов и жиров, во-вторых, современные производители майонеза не брезгают добавить в него заменитель вкуса или другую, вредную добавку. Это касается и кетчупа, и других соусов сделанных в фабричных условиях.



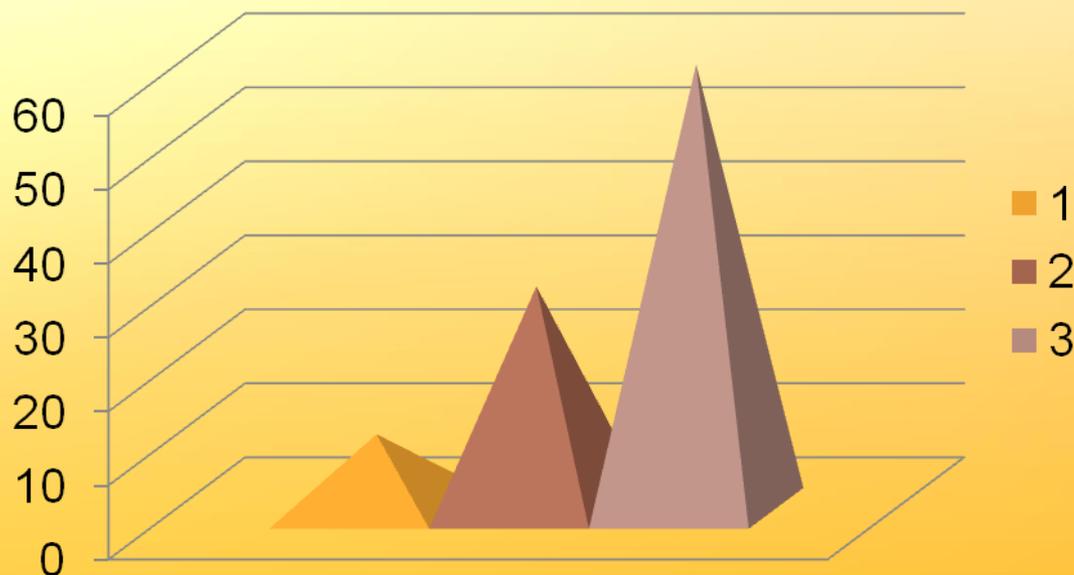
# ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ И ВАШЕ К НИМ ОТНОШЕНИЕ.

1. Ментос.
2. «Орбит».
3. Другие фирмы производители.



# Как Вы считаете, как долго можно жевать жевательную резинку?

1. 10 минут после приёма пищи.
2. 2-3 часа.
3. Столько сколько требует твой организм.



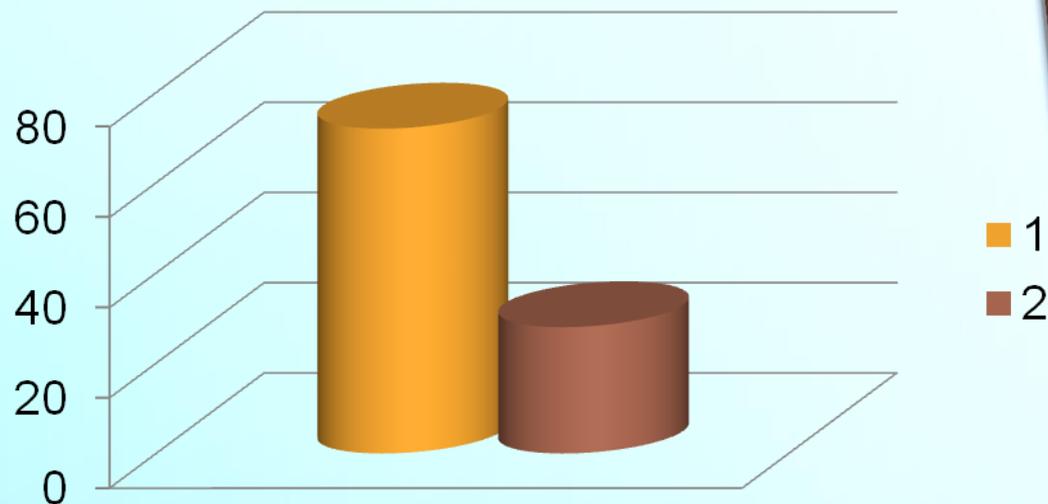
# КОММЕНТАРИИ К ПРОВЕДЁННОМУ АНАЛИЗУ

«Многие жуют резинку часами, но максимум - 10 минут 3-4 раза в день, - отвечает академик Э.Сахарова. Когда вы жуёте, полость рта контактирует с внешней средой - микробы собираются во рту. Использовать жвачку можно лишь после еды. Иначе выделяется слюна, потом рефлексивно желудочный сок. А пища не поступает - страдает слизистая оболочка желудка».



# Ваше отношение к овощной продукции?

1. Предпочитаете овощную продукцию, произведённую в России.
2. Предпочитаете овощную продукцию, импортируемую из других европейских стран.



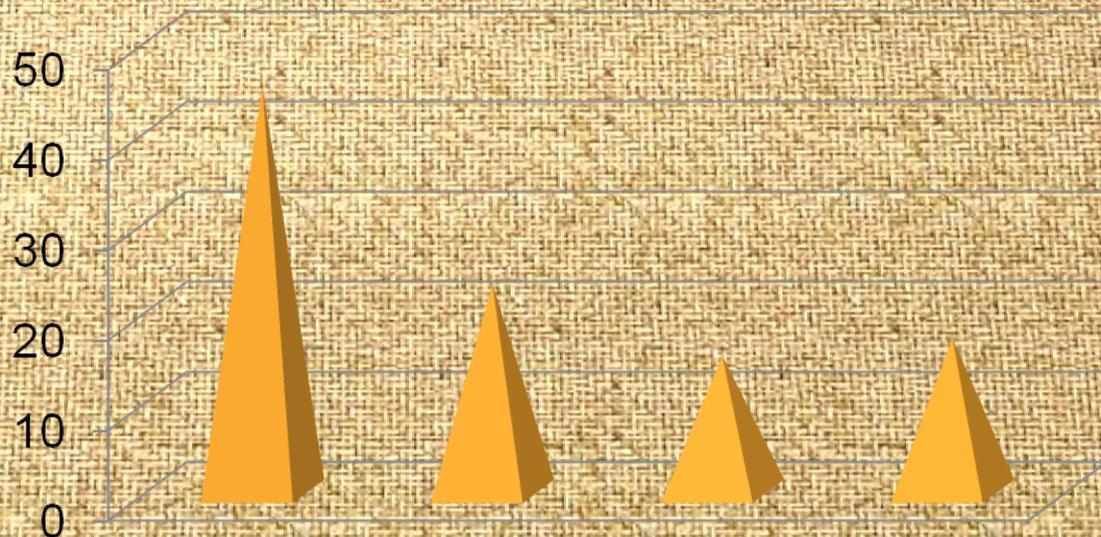
# КОММЕНТАРИИ К ПРОВЕДЁННОМУ АНАЛИЗУ

Яблоки, импортируемые из других стран, не только не особо полезны из-за низкого содержания в них витаминов, но могут даже представлять опасность для здоровья, утверждают специалисты.



# Что для Вас предпочтительней съесть на обед?

1. Гамбургер и стакан холодного сока.
2. Бутерброд и стакан горячего чая.
3. Мороженое и любимая Кока – кола.
4. Горячее питание в столовой



# КОММЕНТАРИИ К ПРОВЕДЁННОМУ АНАЛИЗУ:

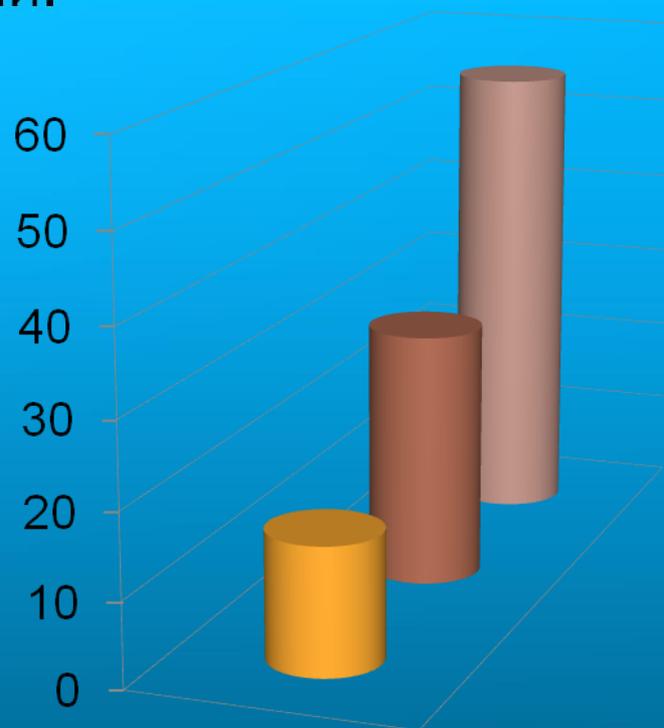
Постоянное питание по принципу фаст-фуда, где булочки и котлеты запивают очень холодными напитками, может привести к печальным последствиям.



В США ежедневно потребляют, в среднем пересчитав на каждого жителя, около 20 килограммов сахара в год.

# КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К УПОТРЕБЛЕНИЮ СПОРТИВНЫХ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ?

1. Употребляю регулярно.
2. Употребляю время от времени.
3. Не употребляю вообще.



## КОММЕНТАРИИ К ПРОВЕДЁННОМУ АНАЛИЗУ :

Ученые советуют детям пить воду во время и после спортивных тренировок, а также употреблять необходимое количество соков и обезжиренного молока. Пить за едой спортивные напитки вредно, а энергетические вообще стоит отнести к ряду продуктов, которые "никогда не должны" даваться детям.





Каждый  
наполняет себя **сам**  
© 2008