

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Занятие по теме «Здоровое питание — основа жизни»¹

Авторы-составители:

Нелли Сергеевна Полежаева,

заместитель начальника
по образовательной работе
детского лагеря «Стремительный»

Денис Валерьевич Шарай,

методист учебно-методического
центра ВДЦ«Орлёнок»

Цель: расширить представление участников занятия о культуре питания и её составляющих.

Возраст участников: дети в возрасте 12 — 16 лет.

Оборудование и реквизит: столы и стулья в достаточном количестве (по числу участников), жетоны, карточки, блок вопросов для игры, канцелярские товары.

Описание занятия:

1 этап посвящён повторению материала, изученного на первом занятии «Быть здоровым — здорово!» и ввода в предстоящую тематику. Проводится в форме разговора. Целью разговора является:

- проверка имеющихся знаний;
- повторение и закрепление знаний;
- разработка определённого результата на занятии;
- углубление знаний и формирование мнений.

Разговор является важной частью начала занятия и позволяет проверить, что подростки уже знают по теме, а также для повторения и закрепления уже усвоенного материала на первом занятии «Быть здоровым — здорово!». В разговоре вожатый направляет и стимулирует подростков. В разговоре вожатый — это эксперт, представляющий информацию. Во время разговора обсуждаются следующие блоки вопросов:

- Какой из факторов здоровья в наибольшей степени зависит от самого человека? Какой образ жизни можно считать здоровым? Какой образ жизни нельзя определить, как здоровый? Почему говорят: «Здоровье человека — в его руках»?
- Какие элементы здорового образа жизни оказались наиболее «популярными» в нашем треке здоровых привычек? почему? Чем можно объяснить такой выбор? Как они влияют на здоровье?
- Как здоровое питание может повлиять на жизнь человека? Для этого можно попросить подростков привести свои примеры, характеризующие эти элементы здорового образа жизни.

¹ Социальная педагогика. 2022. № 2. С. 91.

2 этап — ввод в тему занятия. Работа по карточкам в командах. Карточки разбиты по цветам, каждый цвет соответствует одному из элементов культуры питания: режим питания, качество продуктов питания, разнообразие продуктов питания; сезонность продуктов питания; порции пищи, форма приёма пищи, эмоциональное состояние (настрой) человека во время приёма пищи.

Каждая команда собирает слагаемые своего элемента. На столах лежат тезисы (*Приложение 2*), из которых командам нужно выбрать те, которые соответствуют элементу культуры питания, который они представляют.

3 этап — игровой, по теме «Здоровое питание — основа жизни». Вожатые готовят из бумаги коробку из-под старого телевизора размером примерно два на два метра (рисуют кнопки, антенну, монтируют телевизор в человеческий рост). Один из вожатых делает короткое вступление и рассказывает о предстоящей совместной деятельности. Участникам предстоит стать ведущими и авторами телевизионных программ о здоровом питании на телевидение ВДЦ «Орлёнок»: новостной передачи «Орляцкие новости», «Гость в студии», «Очевидное — невероятное», «Полезный завтрак», «Прогноз погоды», «Музыкальный чат» и т.д.

Возможный способ распределения: все участники выстраиваются в круг, закрывают глаза и получают разноцветные шарики, на которых написано название ТВ программы. Эти шарики затем становятся ориентирами мест размещения редакций программ. Каждому цвету определены задания. Возможные варианты:

- рассказать о том, какие аргументы орлята предлагают в пользу того, что здоровое питание — это основа жизни, исходя из формата своей программы;
- рассказать о том, что мы едим, как мы едим, где мы едим. Обзоры, полезные советы.

В ходе подготовки командам предлагается изучить дополнительный материал (*Приложение 1*), провести опрос орлят в детском лагере, сделать передачу интересной. Задача ведущих — связать все сюжеты между со-

бой, доработать телевизор и организовать пространство для просмотра так, чтобы всем было удобно.

4 этап — представление телевизионных программ. Фиксирование командами понравившихся аргументов, фактов. Внимание подростков обращается на следующее:

- организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками являются различные продукты питания, поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным. Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все питательные компоненты. Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их избыток;
- важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. Человек не может за один раз на большой срок обеспечить себя белками, жирами, углеводами, витаминами;
- пища, относящаяся к разряду «фастфуд», не должна составлять основную часть рациона питания человека и заменять обед, завтрак, ужин. Продукты и блюда быстрого приготовления используются тогда, когда нет возможности полноценно поесть и нужно перекусить, чтобы избавиться от голода. Однако часто использовать такую пищу не следует.

5 этап — эмоциональное завершение занятия. Награждение всех участников за творческие работы.

Список использованных источников:

1. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по здоровому питанию. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Роспотребнадзор. Рекомендации гражданам по здоровому питанию. https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950
3. ООН. Пять советов ВОЗ по здоровому питанию. <https://news.un.org/ru/story/2020/01/1370041>
4. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Информационная справка

Основные понятия

Режим (фр., от лат. *regimen* — правление, ведение) — система правил, мероприятий, необходимых для той или иной цели².

Порция — определённая доля, количество чего-либо (преимущественно пищи)³.

Качество пищи — это совокупность свойств продукции, обуславливающих её пригодность удовлетворять определённые потребности в соответствии с её назначениями.

Разнообразное питание — это наличие в ежедневном рационе продуктов из пяти категорий: мясо, крупа, овощи, фрукты, кисломолочная продукция.

Сезонные продукты — это продукты питания, которые выращивают и собирают именно в то время, когда вы их покупаете, и в том месте, где вы проживаете.

Приём пищи — непосредственно процесс принятия готовой пищи человеком, совершаемый в определённый период времени и при определённых условиях.

Культура питания — это осознанная система взглядов, представлений, знаний, которые определяют отношение человека к удовлетворению пищевых потребностей, которыми он руководствуется в своей практической деятельности. Для того чтобы получить реальную пользу от своего выбранного стиля питания, необходимо обладать элементарной культурой питания.

Здоровое питание — питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее сохранению и укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание на протяжении всей жизни — важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, непереносимое условие достижения активного долголетия.

В соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора, точный рацион здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), местных продуктов и национальных (региональных) обычаев⁴. Но общие подходы к здоровому питанию — неизменны.

Культура питания — это знание и использование в практической жизни основ здорового питания, а также знание свойств пищевых продуктов и их воздействия на организм.

В познавательной игре представлена информация о 7-ми важных элементах (составляющих) культуры питания: режим питания; качество продуктов питания; разнообразие продуктов питания; сезонность продуктов питания; порции пищи; форма приёма пищи; эмоциональное состояние (настрой) человека во время приёма пищи.

Режим питания. Пищевой режим — количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приёма пищи и распределение её по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приёма пищи. Оптимальный режим питания обеспечивает ритмичность и эффективность работы пищеварительной системы, нормальное переваривание и усвоение пищи, эффективный обмен веществ (метаболизм) и высокую работоспособность. Наиболее физиологически обоснован 5-ти разовый режим питания. Недопустимым является одно- или двухразовое питание человека в сутки. Большой объём продуктов, потребляемый за один приём, неблагоприятно сказывается на деятельности желудочно-кишечного тракта: нарушается переваривание, ухудшаются самочувствие, работа сердечно-сосудистой системы, трудоспособность, чаще возникают ожирение, атеросклероз, панкреатиты и др.

Рекомендуется распределять суточный рацион при 5-ти разовом режиме питания следующим образом: завтрак — 20%, обед —

² Словарь русского языка: в 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А.П. Евгеньевой. — 4-е изд., стер. — М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999; (электронная версия): Фундаментальная электронная библиотека.

³ Толковый словарь русского языка Ушакова.

⁴ Роспотребнадзор. Рекомендации по здоровому питанию. https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950

30–35%, полдник — 15%, ужин — 25%, второй ужин — 5–10%. Учитывая различные условия работы и учёбы, допускается трёхразовое питание: завтрак — 30%, обед — 45%, ужин — 25%. Интервалы между приёмами пищи не должны превышать 3,5–5 часов. Длительные перерывы могут привести к перевозбуждению пищеварительной системы, выделению избыточного количества ферментов. Короткие интервалы между приёмами пищи также нецелесообразны, так как принятая пища не успевает полностью перевариться и усвоиться к моменту следующего приёма, что может привести к нарушению двигательной и выделительной функции пищеварительного тракта.

Определённое время приёма пищи имеет важное значение, так как позволяет органам пищеварения приспособиться к установленному режиму и выделять в определённые часы достаточное количество пищеварительных соков высокой активности и богатых ферментами. При любом режиме питания последний приём пищи должен быть за 2,5–3,0 часа до сна, так как органы пищеварения нуждаются в отдыхе.

Непрерывная работа пищеварительной системы вызывает снижение активности желудочного сока, уменьшает его отделение, приводит к перенапряжению и истощению пищеварительных желёз. Для восстановления нормальной деятельности пищеварительных желёз необходим 8–10 часовой отдых ежесуточно.

Качество продуктов питания — совокупность свойств продукции, обуславливающих её пригодность к употреблению. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно из множества продуктов: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твёрдых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

Разнообразие продуктов питания в режиме питания включает понятия «сбалансированность» и «рациональность».

Сбалансированным следует называть питание, в котором обеспечены оптимальные

соотношения пищевых и биологически активных веществ, способных проявлять в организме максимум своего полезного биологического действия. Питание должно включать широкий набор продуктов животного и растительного происхождения в правильных пропорциях, исключающих однообразие.

Рациональное питание — это физиологически полноценное и сбалансированное питание человека с учётом пола, возраста, здоровья, характера труда, климатических условий обитания и особенностей данного организма.

В природе не существуют продукты, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока, но только для новорождённых). Поэтому только комбинация разных продуктов лучше всего обеспечивает организму доставку с пищей необходимых ему пищевых веществ. История знает много примеров, когда население страдало различными заболеваниями только из-за того, что люди питались преимущественно одними и теми же продуктами. Так было открыто большинство гипо- и авитаминозов.

Цинга (авитаминоз С) — тяжёлое заболевание, развивающееся у моряков дальнего плавания, у людей, проживающих в регионах Крайнего Севера. **Пеллагра (авитаминоз РР)** развивалась у населения в районах Среднего Востока, которое питалось преимущественно кукурузой или сорго. **Бери-бери (авитаминоз В1)** развивалась у людей, когда в Японии питались преимущественно полированным рисом.

Ряд *эндемичных* (т.е. свойственных определённой местности) заболеваний связан с избытком или недостатком микроэлементов, находящихся в почве. Соответственно в одних случаях эти микроэлементы попадают, в других — не попадают в растительные продукты (например, случаи недостатка йода или фтора в некоторых областях нашей страны и т.д.).

Разнообразие продуктов обеспечивает их гигиеническую безопасность. В связи с развитием химизации сельского хозяйства и отрицательным влиянием промышленности на окружающую среду в отдельных районах могут накапливаться и попадать в пищевые продукты вредные для здоровья вещества

(пестициды, соединения тяжёлых металлов и т.д.). Разнообразие продуктов в данном случае снижает концентрацию этих веществ до безопасного уровня.

Организм человека выработал защитную реакцию на однообразную пищу — «*приедаемость*», связанную с потерей аппетита на однообразно поступающие продукты.

Сезонность продуктов питания. Продукты, выращенные в районе проживания человека, имеют намного более короткий путь к потребителям — от сбора урожая до употребления в пищу проходит несколько часов или дней, что позволяет сохранить их вкусовые качества и питательной ценности.

Фермеры, которые производят урожай только для местного рынка отдают предпочтение традиционным сортам фруктов и овощей, известных своим вкусом и высоким содержанием питательных веществ. Сегодня в крупных областях много тепличных хозяйств, которые производят местную продукцию в сезон, которая поступает на рынки и в магазины.

Максимально богаты витаминами и микроэлементами сезонные плоды, созревшие согласно естественному природному циклу и собранные на его пике. Такие овощи и фрукты можно и нужно есть в необработанном виде, сохраняя их полезный состав.

Современные агротехнологии, угождая покупательскому спросу, поставляют широкий выбор продуктов не по сезону, которые не только не полезны (выращенные в искусственных условиях, овощи и фрукты не накапливают нужного количества витаминов), но и вредны. Добавки, стимулирующие рост

и раннее созревание, нитратные удобрения, пестициды, не успевающие разлагаться из-за слишком короткого цикла, наносят вред здоровью. Особенно подвержены этому дети и пожилые люди. Такие овощи и фрукты перед употреблением в пищу приходится тщательно обрабатывать, чтобы уменьшить вредное воздействие. Рекомендуется замачивать их в холодной воде (или в слабом растворе уксуса), срезать плодоножки и чистить кожуру. Но даже в этом случае их польза для организма будет небольшой.

Чтобы поддержать правильный баланс в рационе зимой, можно делать заготовки из сезонных овощей, фруктов, ягод, трав и грибов. Наиболее популярный, но наименее ценный в плане сохранения полезности вариант — это консервирование. Так можно приготовить массу овощных блюд, полностью готовых к подаче. Однако некоторые способы консервирования требуют термической обработки, поэтому содержание витаминов и минералов в продукте снижается. Мало пользы в джемах и вареньях, ведь длительное проваривание и соединение с сахаром не лучшим образом сказывается на составе ягод и фруктов.

Более щадящая обработка — сушка при комнатной температуре, на солнце или в духовке. Этот вариант хорошо подходит для фруктов, ягод, грибов и трав. Почти идеальный способ заготовки — это замораживание продуктов. Оно позволяет максимально сохранить не только полезный состав, но и внешний вид, вкус и аромат овощей и фруктов. Следует помнить, что повторное замораживание нежелательно, поэтому лучше распределить продукты по небольшим порционным пакетам.

Сезонный календарь овощей и фруктов

Месяц	Овощи	Фрукты
Январь	Капуста белокочанная, красная, брюссельская, лук-шалот и лук-порей, артишоки, репа, пастернак	Цитрусовые, айва, хурма
Февраль	Капуста белокочанная, красная, брюссельская, лук-шалот, пастернак	Цитрусовые
Март	—	
Апрель	Кресс-салат, салат радиккио, спаржа, шпинат, редька, ревень	—
Май	Спаржа, шпинат, редька, белокочанная капуста, салат кочанный, латук, радиккио, руккола, молодой горошек	

Месяц	Овощи	Фрукты
Июнь	Спаржа, шпинат, редька и редиска, брюква, фасоль, горошек, морковь, кабачки, огурцы, болгарский перец, цветная капуста, брокколи, салаты-латук, кочанный, радиккио	Клубника, земляника, вишня, черешня, красная смородина, крыжовник, черника
Июль	Молодой картофель, огурцы и помидоры, цветная капуста, брокколи, морковь, кабачки, баклажаны, болгарский перец, зелёный горошек и фасоль, сельдерей, лук-порей и репчатый лук, кресс-салат, кочанный салат, латук	Клубника, малина, вишня, черешня, чёрная и красная смородина, черника, голубика, крыжовник, персики, абрикосы, нектарины
Август	Картофель, помидоры и огурцы, морковь, баклажаны, кабачки и цуккини, капуста: цветная, красная, брокколи, зелёный горошек, болгарский перец, кукуруза, репчатый лук, редис, редька, брюква, листовая свекла	Арбузы и дыни, сливы, персики, нектарины и абрикосы, крыжовник, черника, смородина, облепиха
Сентябрь	Огурцы и помидоры, болгарский перец, морковь, тыква, кабачки, баклажаны и цуккини, цветная капуста и брокколи, репчатый лук и лук-порей, капуста, хрен, редис и брюква	Арбузы и дыни, сливы, персики, нектарины, яблоки, сливы, инжир, груши, облепиха
Октябрь	Помидоры, морковь, тыква, брокколи, брюссельская и цветная капуста, лук-порей, брюква, репа, хрен	Яблоки, груши, инжир
Ноябрь	Морковь, тыква, репа, цветная и брюссельская капуста, лук-порей, хрен	Хурма, груша, айва, клюква
Декабрь	Брюссельская капуста, тыква, репа, лук-порей	Айва, хурма, гранат, клюква, цитрусовые

Порции пищи. Чтобы легче понять, сколько съесть, рекомендуется всё количество продуктов питания на день представить на тарелке и разделить это количество между приёмами пищи согласно пропорциям распределения суточного рациона. Кроме того, 30% дневного рациона рекомендуется составлять из цельнозерновых злаков и бобовых, 20% — мяса, рыбы, яиц, содержащих белки, по 20% — из фруктов, овощей, зелени, 10% — растительного нерафинированного и сливочного масла, орехов, авокадо, кисломолочных продуктов.

Размер порции — это количество продуктов определённой группы, которое человек съедает за один приём пищи. Чтобы легче было представить объём одной порции, можно взять за единицу измерения обыкновенную чашку, которая помещается в ладони человека.

Каши, злаки, макароны (1 порция): гречневая, овсяная, пшённая, рисовая и другие крупы, киноа, пшеничные макароны, рисовая лапша.

Орехи и сухофрукты (1 порция): порция может использоваться в виде добавок к кашам и салатам, реже — как самостоятельный здоровый перекус. Стоит избегать сухофруктов и цукатов, вымоченных в сахаре или сахарном сиропе.

Свежие фрукты (5 порций): это может быть, например, 3 — 5 яблок / 2 стакана ягод, яблоко, банан/виноград, 4 киви и грейпфрут). Желательно, чтобы это были 3 — 4 разных фрукта в день.

Листовая зелень (минимальная порция свежего салата в день — 1 порция, но это ситуация, когда рекомендуется удвоить или утроить порцию, не опасаясь последствий).

Овощи (1 порция):

некрахмалистые овощи: огурец, помидор, цветная капуста, брокколи, лук, спаржа, перец;

крахмалистые овощи: картофель, кукуруза, тыква, свёкла и другие корнеплоды, пастернак, кабачки и цуккини, горошек.

Мясо, птица, рыба, другие морепродукты (размер рекомендованного куска весом 100 г соответствует размерам ладони): предпочтительно употреблять нежирные продукты — филе курицы или индейки, нежирную рыбу, отварную телятину.

Молочные продукты (1 стакан).

Сыр (45 г или порция, которую можно сравнить с размером указательного пальца): несмотря на питательные свойства сыра, рекомендованная порция невелика из-за высокой калорийности продукта. Сыр можно добавлять в салаты и каши.

Рекомендации Роспотребнадзора формулируют следующие простые принципы здорового питания⁴:

потребление **жиров** не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 г арахиса);

насыщенные жиры (животные) должны составлять менее 10%; **трансжиры** (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке, и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) — менее 1% от общей потребляемой энергии. Желательно заменять насыщенные жиры ненасыщенными и полностью исключить из рациона трансжиры;

сахар (50 г или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляю-

щего около 2000 калорий в день): его потребление должно составлять менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления сахара до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья;

соль, предпочтительно йодированная (менее 5 г в день — чайная ложка без верха).

Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению Всемирной организации здравоохранения, не существует.

Форма приёма пищи. Культура питания и неосознанный приём пищи — это несовместимые понятия. Есть нужно осознанно, а не на бегу, в транспорте, перед телевизором, читая книгу. В качестве быстрых перекусов есть риск выбрать вредную еду и переест. За просмотром фильма можно съесть огромное ведро попкорна и не заметить, что в 100 г этого продукта почти 400 Ккал. Медленный и осознанный подход — одно из важных правил культуры питания. Когда человек ест правильно, он хорошо пережёвывает пищу, а значит, она хорошо переваривается, что снижает риск заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Эмоциональное состояние (настрой) человека во время приёма пищи. Не стоит садиться за стол в плохом настроении. Эмоциональное переедание — одна из основных причин лишнего веса. Когда человек расстроен и злится, он съедает намного больше, чем съел бы в хорошем настроении.

Приложение 2

Вопросы для игры (с ответами и комментариями)

1. Режим питания.

Перечень параметров, которые регулируются пищевым режимом (режимом питания): кратность (количество приёмов пищи), время приёма пищи и распределение её по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приёма пищи.

Сбалансированное питание — это питание, когда человек получает такое соотношение

питательных (белки, жиры и углеводы) и биологически активных (витамины и минеральные вещества, вода) веществ, которое обеспечивает максимальное раскрытие их полезных свойств.

Рациональное питание — это такое питание, которое обеспечивает оптимальное состояние организма с учётом окружающих условий, режима и характера труда, пола, возраста и индивидуальных особенностей организма.

Основные факторы, определяющие кратность питания (количество приёмов пищи в сутки): режим двигательной и умственной

⁴ Роспотребнадзор. Рекомендации: https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950

активности; общее состояние организма, химическим составом и физическими свойствами потребляемых веществ; климатическими факторами и условиями окружающей среды.

Физиологически обусловленный оптимальный интервал между приёмами пищи: 2,5 — 4 часа.

2. Качество пищи.

Органолептические параметры — это характеристики качества пищевой продукции, которые могут быть оценены при помощи органов чувств человека: зрения, вкуса, осязания, обоняния, слуха.

Консервирование — широко распространённый в наше время метод воздействия на продукты, направленный на угнетение жизнедеятельности микроорганизмов, ответственных за порчу пищевых продуктов, и позволяющий тем самым обеспечить продление срока их хранения.

Стерилизация — способ консервации, направленный на полное уничтожение микроорганизмов, включая бактерии, грибы, вирусы. Стерилизация подразумевает однократное нагревание продуктов свыше 100 градусов либо многократное нагревание до 75 градусов с последующим охлаждением до комнатной температуры.

Возбудителями инфекционных заболеваний являются бактерии, так как для них важна влажная питательная среда.

Ботулизм — смертельно опасное заболевание может развиваться при употреблении в пищу некачественно «закатанных» консервов. Микробы ботулизма широко распространены в природе и в окружающей среде в виде спор. Споры длительное время сохраняются во внешней среде, устойчивы к замораживанию и высушиванию.

3. Разнообразие пищи.

Сметана — это широко известный кисломолочный продукт густой консистенции, традиционный для Русской и Восточноевропейской кухонь, получаемый из сливок и закваски.

Молоко — пищевой продукт — природный источник кальция, известный человечеству более 10 тысяч лет с момента одомашнива-

ния дикого парнокопытного. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». Молоко является ценным диетическим продуктом с уникальным составом (более 100 ценных питательных веществ), стимулирует пищеварение, является источником незаменимых аминокислот, витаминов, микроэлементов, ферментов.

Творог — нежидкий кисломолочный продукт белого цвета, рекордсмен по содержанию животного белка, получаемый сквашиванием молока с последующим удалением сыворотки. Этот продукт в Древней Руси называли сыром, а блюда, приготовленные из него — сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом» за высокое содержание белка.

Мясо — главный источник животного белка и его ценные качества. Ценнейший источник полного набора незаменимых аминокислот, микроэлементов, основной источник витамина B12. Экстрактивные вещества мяса усиливают вкус других продуктов, стимулируют секрецию пищеварительных желез, выработку ферментов.

Рыба — главный конкурент мяса по пищевой ценности, которому в СССР отводили специальный день недели, и укажите, чем он отличается от мяса. По содержанию белка рыба соответствует мясу, а некоторые виды рыбы его превосходят. В отличие от мяса рыба очень легко усваивается (45 — 60 мин, мясо — 4 — 6 часов). Отличается высоким содержанием фосфора (необходимого для передачи нервных импульсов), витамина D, а также незаменимых полиненасыщенных жирных кислот — омега-3.

Лук — это продукт, который содержит особые вещества — фитонциды (они обладают антибактериальными свойствами, уничтожают микроорганизмы), витамин С и другие витамины. Известен человеку с древности. У древних египтян этот продукт считался священным. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага.

Морковь — это корнеплод, который содержит большое количество провитамина А-каротина, который затем в печени превращается в витамин А-ретинол — известный как витамин роста.

Капуста широко используется в рецептуре первых и вторых блюд, а также часто консервируется с помощью русским национальным способом квашение — для закусок. Квашеная капуста один из основных источников витамина С в сезоны дефицита фруктов — осенне-зимний период.

Кефир — это кисломолочный продукт (напиток), придуманный на Кавказе, получаемый из цельного или обезжиренного коровьего молока с применением уникальной фирменной закваски. В основе технологии приготовления кефира лежит кисломолочное и спиртовое брожение коровьего молока с участием кефирных «грибков» — уникальной закваски, имеющей сложный состав из бактерий и грибков. Горцы долгое время хранили в тайне состав закваски Кефира. В старину считали, что это чудо людям подарил пророк Магомет, принёсший этот продукт в своём посохе, поэтому закваску — «Зерна пророка» — тщательно оберегали от иноверцев.

Хлеб готовится путём выпекания теста (пшеничная (ржаная, кукурузная и др.) мука, вода и др.). Уникален по пищевой ценности, содержит белки, жиры и углеводы в сбалансированном виде, макро-и микроэлементы, и большое число витаминов: Е, К, С, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6 и В9.

Пряности — это ингредиенты, добавляемые в пищу в малых дозах для придания особого аромата и вкуса. Человек начал использовать пряности в пище ранее, чем соль, в силу большей доступности их в некоторых регионах, пряности использовались в религиозных обрядах и медицине. В древности пряности использовались во многом для сохранения того или иного продукта в жарком климате, так как многие из них обладают бактерицидными свойствами. Способствуют активизации пищеварения, поскольку усиливают секрецию пищеварительных желез, выработку ферментов.

4. Сезонность продуктов.

Считается полезным: есть овощи «с грядки», а фрукты — «с дерева» (не забывая их помыть перед едой), так как обеспечивается качество, лучшая усвояемость.

Самые полезные — фрукты и овощи, которые растут в вашем или ближайшем к вам регионе в текущее время года.

Предпочтительнее в это время года использовать больше свежих сырых продуктов. При необходимости термической обработки рекомендуется тушить или готовить на пару.

Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки. Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо: всегда включать в рацион овощи; употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи; потреблять сезонные фрукты и овощи; потреблять разнообразные фрукты и овощи.

5. Порционность приёма пищи.

1 калория — это количество энергии, необходимое для нагрева 1 г воды на 1 °С. В одной килокалории (ккал) — 1 000 калорий, и речь в таком случае идёт не о грамме, а о килограмме.

3 главных направления, на которые расходуется энергия в нашем организме, первое — это обмен веществ (поддержание жизненно важных функций): дыхание, кровообращение, пищеварение, выделение, работа нервной системы; второе — строительство новых тканей и поддержание существующих (например, развитие мышечной (жировой и др.) ткани; третье — движение (любая физическая активность). Работа любого мышечного волокна требует энергии.

2000 ккал — это норму калорийности пищи в день, которую советуют соблюдать диетологи взрослым людям со средними телосложением и умеренной физической активностью. Потребности организма человека в энергии зависят от стиля жизни, возраста, роста, пола, климата и физического здоровья. Как правило, взрослым людям со средней физической активностью необходимо около 2000 — 2500 ккал в день.

Из жиров и углеводов белки не построить, а вот наоборот — сколько угодно. В случае необходимости наш организм, владея биохимическими инструментами, может преобразовать жиры в углеводы, и сделать это в обратную сторону. А вот белки ни из жиров, ни из углеводов не построить. Для строительства белков нужны особые соединения — аминокислоты — которые должны поступать ежедневно с белковой пищей.

Индекс массы тела (ИМТ) — формула, позволяющая величина, позволяющая оценить и проанализировать степень соответствия массы человека и его роста и тем самым судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. $ИМТ = m/h^2$, где m — масса тела в килограммах, h — рост в метрах. Нормальные значения показателя ИМТ составляют от 18,5 до 25. Выход значения ИМТ за эти границы требует консультации с врачом.

Виды сладостей, которые изготавливаются (помимо сахара) из ценных видов природного сырья и потому обладают рядом полезных для организма свойств. Пастила (кондитерское изделие из подсушенного фруктового или ягодного пюре, а также мёда с добавлением яичного желтка. Мармелад — кулинарный продукт, приготовленный из фруктовых или ягодных соков и пюре с использованием натуральных загустителей — пектина, агар-агара и желатина, которые связывают в кишечнике и выводят из организма вредные продукты распада. Горький шоколад. Кондитерское изделие, изготовленное на основе какао-бобов — семян шоколадного дерева, богатых ценными аминокислотами теобромин и кофеин.

В отделах пищеварительного тракта расщепляются различные типы питательных веществ — белки, жиры и углеводы: Углеводы — во рту, под действием ферментов слюны; белки — в желудке, под действием ферментов желудочного сока; жиры — в 12-перстной кишке, под действием желчи.

6. Эмоциональный настрой при приёме пищи.

Кортизол — гормон стресса, который вырабатывается корой надпочечников, вызывает подъём артериального давления, нарушает

всасывание витаминов и микроэлементов, нарушение пищеварения. Если питаться без удовольствия, в стрессе, то стимулируется выработка кортизола, который сводит на нет все преимущества здорового образа жизни

Порядка 95% серотонина — гормона, вызывающего у нас чувство полной удовлетворённости жизнью, синтезируется в тонком кишечнике. Наше пищеварение и ощущение счастья связаны напрямую!

Правила обращения с полотняной салфеткой за столом. В гостях я разверну на коленях салфетку мгновенно после размещения за столом, чтобы показать хозяйке свой энтузиазм и что у меня хороший аппетит. По окончании трапезы я положу свою салфетку слева от тарелки. Отлучаясь из-за стола, салфетку можно непринуждённо набросить на спинку стула.

Пирожковая тарелка должна находиться справа от закуской. Пирожковая — она же хлебная — тарелка находится слева от закуской.

Чего не следует делать в ситуации самообслуживания за буфетным столом: зачерпывать более двух ложек из общего блюда в свою тарелку; класть на свою тарелку более двух порций; брать последний кусочек с общего блюда; прикасаться к еде на общем блюде руками; помещать на одну тарелку сладкое с солёным.

Правила обращения со столовыми приборами. Ножи, ложки и вилки всегда передаются ручкой вперёд.

За столом передаются блюда слева направо.

Следует приступать к еде за общим столом, когда блюда подали всем сидящим за столом.