**11.11.2021 8 – А, 8 – Б Основи здоров”я вчитель Вахненко В.М.**

**Тема.**  Негативнi наслiдки незбалансованого харчування. Харчовi добавки

Робота над темою

Для підтримки нормальної життєдіяльності організму потрібно, щоб їжа надходила в достатній кількості й у потрібному складі.

*Збалансоване харчування* — це харчування, при якому задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів. При збалансованому раціоні організм нормально розвивається, росте і функціонує.

Багато хто думає, що правильне харчування — це особливий раціон, при якому виключаються всі шкідливі продукти. Однак це хибна думка, адже, якщо ви виключаєте зі свого раціону шкідливі продукти, то це ще не забезпечуєте його повноцінності.

Збалансоване раціональне харчування полягає у підтриманні необхідної кількості мікроелементів і вітамінів, які організм не може синтезувати, тому вони повинні надходити разом із їжею. Таке харчування іноді прирівнюють до дієт, однак не всяке збалансоване меню сприяє схудненню.

Перелічимо *основні принципи збалансованого раціонального харчування:*

*енергетичне відповідність* — у кожної людини своя потреба в енергії. До здорового організму щодня повинно надходити 1300-2000 ккал. Якщо цей поріг перевищується, то наш організм накопичує надмірну вагу, а при нестачі калорій організм буде отримувати енергію з власних жирових запасів, що призведе до її зниження;

певне *співвідношення білків, жирів і вуглеводів*, яке визначається за формулою 1:1:4;

оптимальний *баланс мікроелементів і вітамінів*: важливо знати, що для організму шкідливий як надлишок корисних компонентів, так і їх нестача;

правильний *розподіл калорійності раціону* — 25% ккал на сніданок, 50% ккал на обід, 25% ккал на вечерю.

Щоб дотримуватися вищеперерахованих принципів, треба знати калорійність їжі, масу продуктів, кількісний вміст мікроелементів і вітамінів у продуктах, які використовуються для приготування страв. При складанні раціону збалансованого раціонального харчування повинен враховуватися вік людини, її стать, спосіб життя і загальний фізичний стан.

У харчовій промисловості застосовується велика група речовин, що об'єднується загальним терміном *харчові добавки*. Цей термін не має єдиного тлумачення. У більшості випадків під цим поняттям об'єднують групу речовин природного походження або отриманих штучним шляхом, використання яких необхідне для удосконалення технології, отримання продуктів спеціалізованого призначення (дієтичних, лікувальних тощо), збереження необхідних або додання нових властивостей, підвищення стабільності і поліпшення органолептичних властивостей харчових продуктів. Зазвичай до харчових добавок не відносять сполуки, які підвищують харчову цінність продуктів харчування: вітаміни, мікроелементи, амінокислоти.

*Харчові добавки –* це природні сполуки та хімічні речовини, які ми не вживаємо у їжу самостійно, але в обмежених кількостях з різними продуктами вони потрапляють до нашого організму чи не щодня.

*Харчові добавки* — природні або синтезовані речовини, що цілеспрямовано вводяться в продукти харчування з метою надання їм необхідних властивостей, продовжити термін їх придатності. Вони не вживаються безпосередньо у вигляді самостійних компонентів їжі.

Останнім часом ми почали інтенсивно цікавитися тим, що ми їмо і п’ємо. І це не дивно — нам хочеться, як можна довше отримувати задоволення від цього життя. Сьогодні в суспільстві не вщухають численні суперечки щодо харчових добавок: користь чи шкоду вони завдають здоров’ю людини?

Насправді альтернативи широкому використанню харчових добавок не існує. Неможливо, скажімо, виготовити якісний зефір без пектину, напої тривалого зберігання — без консервантів, шоколадні цукерки — без емульгаторів, а варену ковбасу — без кольорокоригуючих речовин.

Зараз уже неможливо уявити жоден продукт із тривалим терміном зберігання без наявності у його складі харчових добавок. Такі харчові добавки, як сіль, спеції, прянощі використовуються людством з давніх часів, проте, широке їхнє вживання почалося наприкінці XX ст. і досягло найбільшого використання в наші дні. В Україні до використання дозволено 60 синтетичних барвників. Усі фахівці погоджуються з думкою, що виробництво харчових добавок буде лише зростати швидкими темпами.

У чому ж полягають функції добавок? Добавки регулюють вологість продуктів, роздрібнюють і розпушують, емульгують і ущільнюють, вибілюють і глазурують, окислюють, охолоджують і консервують. Вони навіть можуть перетворити тверді продукти в піну. Додавання харчових добавок до продуктів прискорює процеси виготовлення, зберігає зовнішній вигляд та якість продуктів при зберіганні.

**Домашнє завдання**

* опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми § 7,8
* переглянути вiдеоролик за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=cMr3yQonFE8>
* виконати тестове завдання за посиланням <https://naurok.com.ua/test/racionalne-harchuvannya-1138956.html>

вiдповiдi надсилати на електронну пошту [valentina02135@gmail.com](mailto:valentina02135@gmail.com)

або на Human