10.11.2021 9 – А Основи здоров”я вчитель Вахненко В.М.

Тема: Харчування і контроль маси тіла

Люди мають потребу у харчуванні, яке забезпечує організм енергією і всіма поживними речовинами. Та як визначити потрібну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у щоденному меню? Харчова піраміда допомагає правильно спланувати своє харчування. Адже включаючи в меню продукти з різних груп, ви гарантуєте собі повноцінну дієту на кожен день

Страви з харчових продуктів, багатих на рослинний білок, містять близько 30 % білків, що є в продуктах тваринного походження. Для збалансування дієти рослинні білки краще споживати з молочними білками.

Їжа забезпечує організм енергією та поживними речовинами, необхідними для росту і підтримання життєдіяльності. З цим пов’язують дві характеристики харчових продуктів — харчову та енергетичну цінність.

Харчова цінність (поживність) — це співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

Енергетична цінність (калорійність) — характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

Деякі продукти є низькокалорійними, однак мають високу харчову цінність. Це, наприклад, овочі, фрукти, морепродукти. Інші, навпаки, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Це, передусім, їжа з ресторанів швидкого обслуговування (фастфуд). Вона містить мало вітамінів і багато трансжирів та простих вуглеводів. Дехто зловживає висококалорійними продуктами з низькою харчовою цінністю і через це може одночасно потерпати від зайвої ваги і дефіциту поживних речовин.

Склад здорового збалансованого раціону залежить від індивідуальних особливостей людини: її віку, статі, способу життя, фізичної активності. Найменшу кількість порцій рекомендують вживати дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя (1600 ккал), а найбільшу — активним підліткам (2800 ккал). Під час інтенсивних тренувань чи спортивних змагань калорійність раціону підлітків може збільшуватися до 3000-3200 ккал

Як же розрахувати потрібну калорійність раціону та правильне співвідношення в ньому поживних речовин? Найпростіше це зробити за допомогою харчової піраміди

За даними ВООЗ, кількість дітей з надлишковою масою тіла у світі за останні 25 років зросла на третину. Це пов’язують із двома основними тенденціями.

Перша — тенденція до збільшення в раціоні частки перероблених продуктів, які мають високу енергетичну та низьку поживну цінність. Проблема ускладнюється агресивною рекламою висококалорійних продуктів і напоїв, яка здебільшого розрахована на дітей та молодь.

Друга — тенденція до загального зниження фізичної активності. Розвиток комп’ютерних технологій зменшує привабливість активного дозвілля. І як наслідок — зростає кількість хлопчиків і дівчаток, які мають зайву вагу і яким вона перешкоджає брати участь в активних іграх та змаганнях з однолітками. Через це вони рухаються навіть менше, ніж хотіли б, що призводить до подальшого накопичення жирових відкладень.

З огляду на негативні наслідки ожиріння для здоров’я кожному слід контролювати масу тіла протягом усього життя. Якщо ви помітили, що набрали декілька зайвих кілограмів, варто збільшити фізичні навантаження і дещо зменшити розмір порцій.

Існують комп’ютерні програми, створені спільно з дієтологами, які надають рекомендації щодо харчування залежно від ваших індивідуальних параметрів. Одну з таких програм можете завантажити з мережі Інтернет на свій смартфон

Харчова піраміда допомагає правильно спланувати своє харчування. Адже включаючи в меню продукти з різних груп, ви гарантуєте собі повноцінну дієту на кожен день.

Калорійність денного раціону залежить від індивідуальних особливостей людини: її віку, статі, способу життя, фізичної активності.

З огляду на негативні наслідки ожиріння для здоров’я кожному слід контролювати масу тіла протягом усього життя.

Домашне завдання: опрацювати матерiал пiдручника параграф 10

Переглянути вiдеоролик за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=uXYb5S8yKr4&t=14s>

Виконати тестове завдання за посиланням <https://naurok.com.ua/test/9-klas-harchuvannya-y-zdorov-ya-1133404.html>

Вiдповiдi надсилати на елекрону пошту [valentina02135@gmail.com](mailto:valentina02135@gmail.com) або Human