



ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (викторина)



ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЕДИМ?



Пища – это «горючее» для нашего организма, она дает человеку энергию.



Пища обеспечивает организм «строительным материалом».



Пища – источник биологически активных веществ, регулирующих работу нашего организма.



Зачем нам нужна энергия?



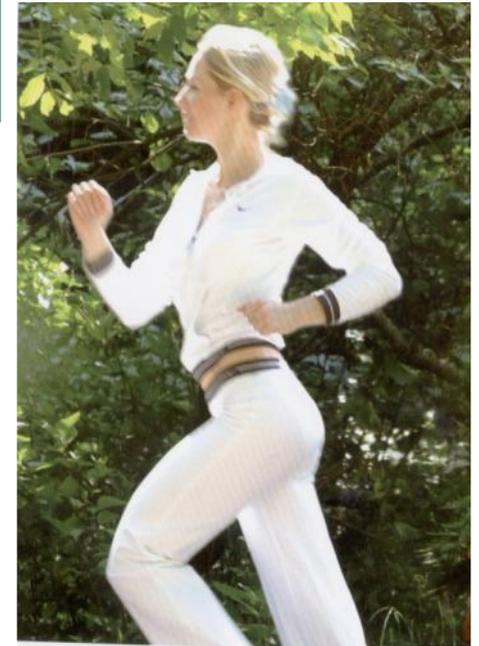
Энергия расходуется только на совершение мышечной работы.



Энергия не расходуется только во время сна.



Энергия расходуется на поддержание температуры тела, выполнение физиологических функций и биохимических процессов, на совершение мышечной работы.



Откуда мы получаем энергию?



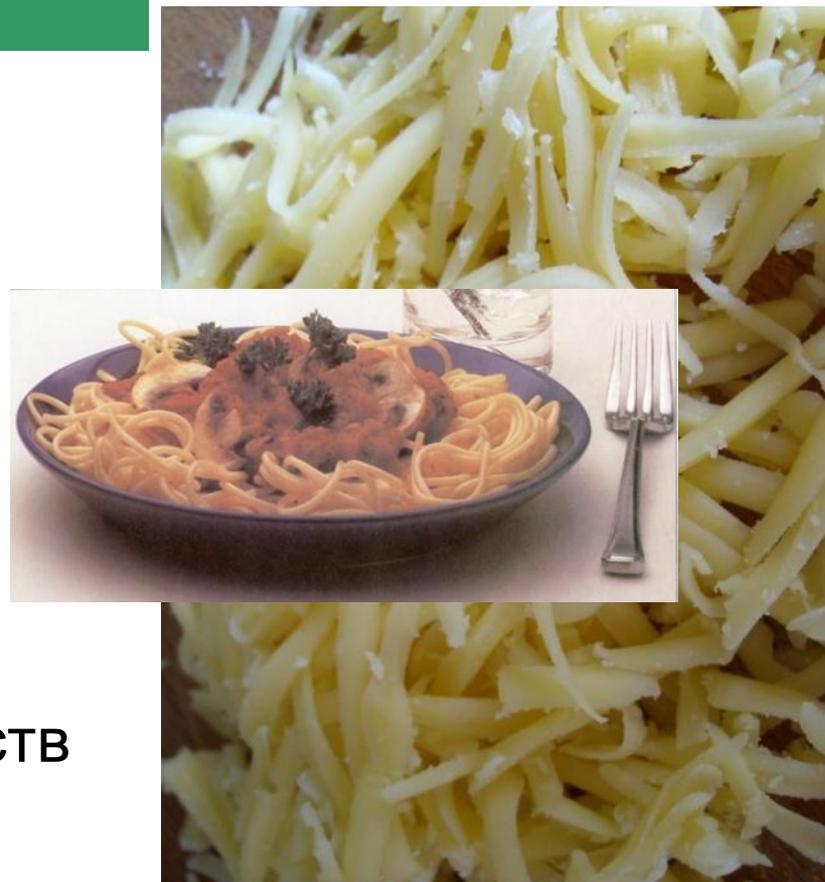
Из микронутриентов



Из макронутриентов



Из балластных веществ



Что такое макронутриенты?



Жиры, белки, углеводы



Витамины, минералы,
ферменты



Балластные вещества



Оптимальное соотношение макронутриентов в рационе:



белки - 15%, жиры - 30%,
углеводы - 55%.



белки - 90%, жиры - 5%,
углеводы - 5%.



белки - 5%, жиры - 80%,
углеводы - 15%.



Какие вещества содержат больше калорий?



Белки



Жиры



Углеводы



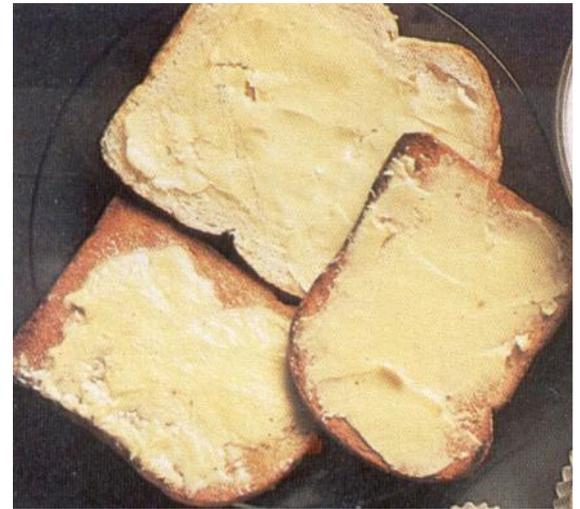
Для чего нам нужны жиры?



Жиры нужны человеку исключительно как источник энергии.



Жиры вредны человеческому организму и не нужны в принципе.



Жиры – источник энергии, строительный материал для мембран клеток и других структур, участвуют в формировании иммунитета, выработке гормонов, содержат жирорастворимые витамины.

В составе каких жиров мы получаем полезные полиненасыщенные жирные кислоты?



В составе тугоплавких животных жиров.



В составе маргаринов и спредов.



В составе растительных масел и рыбьего жира.



Из какой пищи мы преимущественно получаем белки?



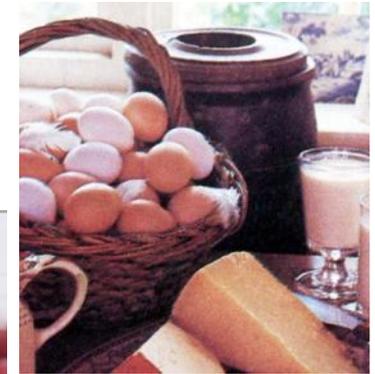
Зелень, фрукты, овощи, соки.



Мучные, кондитерские изделия, каши из очищенных круп.



Блюда из мяса, птицы, яиц, рыбы, бобовых, молочные продукты.



Из чего состоит молекула белка?



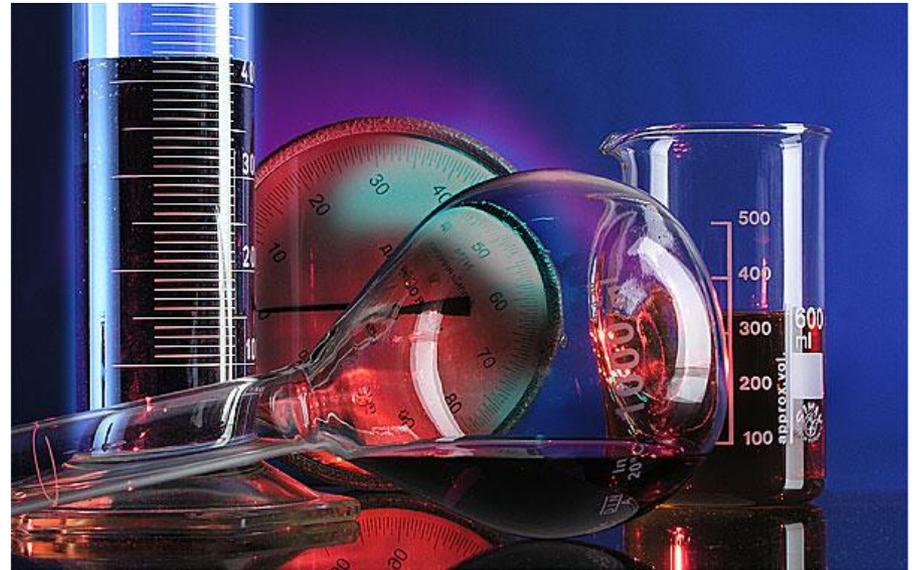
Из аминокислот.



Из нуклеиновых кислот



Из жирных кислот



Сколько всего различных аминокислот содержится в белках пищи?



10



30



20



Какие аминокислоты называют незаменимыми? Сколько их?



Те аминокислоты, в которых организм нуждается более всего. Их 8.



Это такие аминокислоты, которые приносят максимум пользы организму. Их 15.



Это те аминокислоты, которые не синтезируются организмом, и должны регулярно поступать в составе потребляемых белков. Таких кислот 9 (для ребенка – 10).



Какие бывают углеводы?



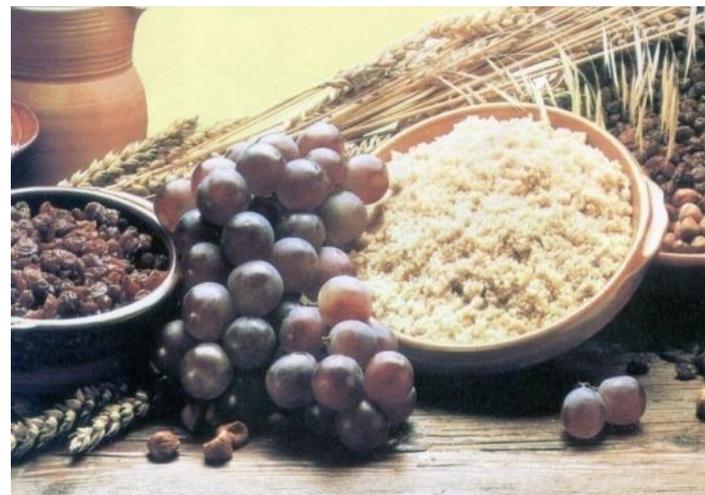
Простые и сложные.



Полезные и вредные.



Заменимые и незаменимые.



Какие углеводы называют сложными?



Это те углеводы, которые сложно выделить в чистом виде.



Это углеводы, содержащиеся в зерновых, картофеле, кашах. Они имеют более сложную химическую структуру и медленнее усваиваются.



Это углеводы, синтезированные искусственно и не встречающиеся в природе.

Оптимальное содержание сложных и простых углеводов в суточном рационе:



350г сложных и 50г простых.



500г простых и 20г сложных.



300г простых и 300г сложных.



Для чего нам нужны балластные вещества, клетчатка?



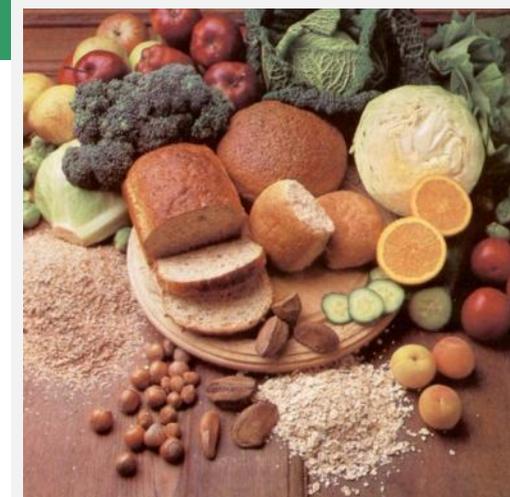
Для сохранения массы тела, восполнения энергозатрат.



Для поддержания нормальной микрофлоры кишечника, улучшения его моторики.



Для возбуждения аппетита.



Что можно отнести к микронутриентам?



Белки, жиры, углеводы.



Витамины, минералы,
биологически активные
вещества.



Полезные
микрорганизмы,
присутствующие в пище.



На какие две группы подразделяют все витамины?



Жирорастворимые и водорастворимые.



Животные и растительные.



Полезные и вредные.



Какие витамины способны накапливаться в организме?



Жирорастворимые



Водорастворимые



Никакие



Что влияет на содержание витаминов в пище?



Тепловая обработка



Длительность и условия хранения



Доступ воздуха и света



Как называется состояние организма, возникающее при полном отсутствии какого-либо витамина в пище?



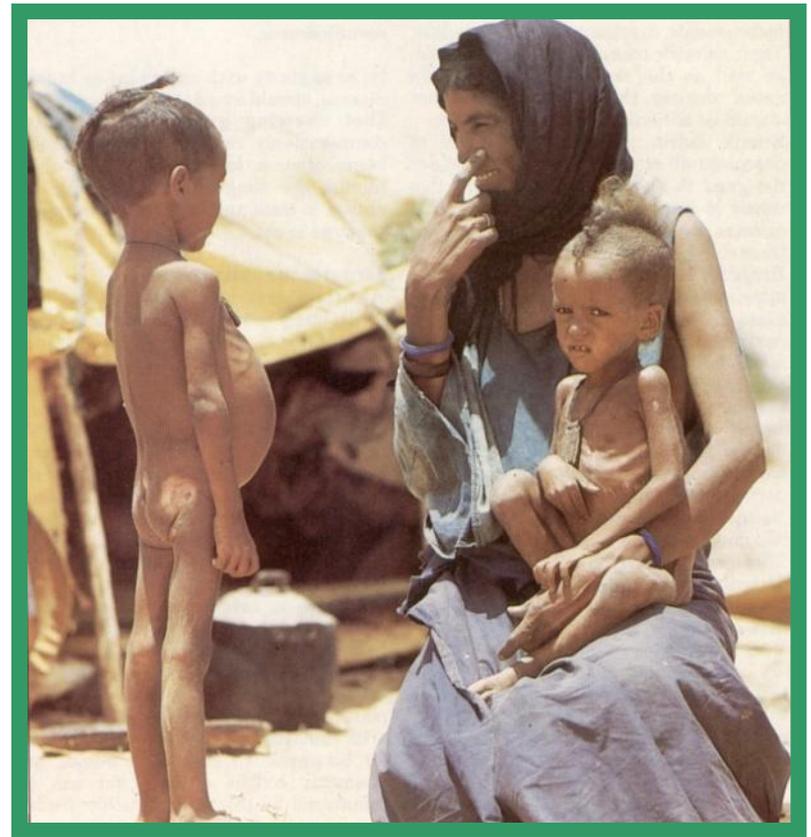
Гиповитаминоз



Гипервитаминоз



Авитаминоз



Возможен ли избыток витаминов и сказывается ли он на состоянии организма?



Избыток витаминов чаще всего возникает при неправильном применении аптечных поливитаминных препаратов. Последствия могут быть весьма плачевными.



Избыток витаминов невозможен: организм усвоит столько, сколько нужно.



Избыток витаминов возникает при употреблении большого количества овощей и фруктов, и он не вреден для организма.



Расположите картинки по принципу: минерал – источник.



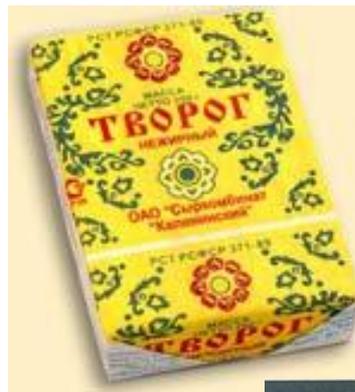
Кальций



Железо



Калий



К чему приводит нарушение закона энергетической сбалансированности рациона?



Если калорийность рациона не компенсирует энергозатраты, наступает истощение.



Если калорийность рациона превышает энергозатраты, появляется избыточная масса тела, развивается ожирение.



Нарушение закона энергетической сбалансированности приводит к серьезным расстройствам пищеварения.



Для иллюстрации какого закона
здорового питания
придумана эта пирамида?



Закон энергетической
сбалансированности.



Закон регулярности



Закон полноценности по содержанию пищевых
веществ.



О чем гласит закон регулярности питания?



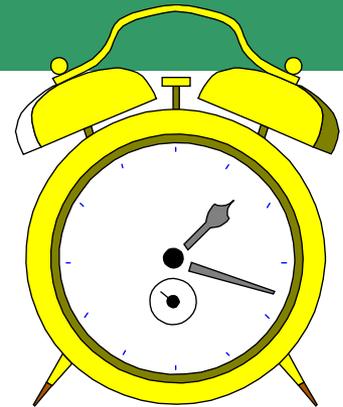
Питание должно быть достаточным, регулярным и полезным.



Питание должно соответствовать энергетическим затратам организма.



Питание должно быть регулярным, дробным и равномерным.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!