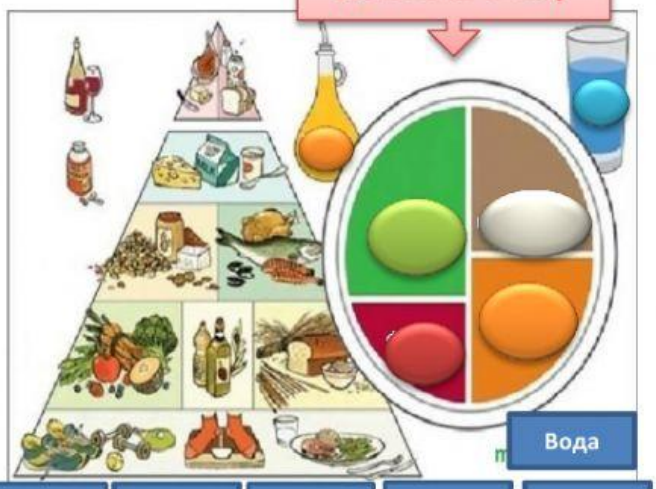
Раціональне харчування – основа нормального обміну речовин

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ — *це харчування, за якого до організму з харчовими продуктами надходять усі* _____, _____ *та* _____ *в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності.*

Доповніть схему



Вода

Олія | Фрукти | Білки | Каші | Овочі

Виберіть основні загальні вимоги до харчового раціону:

- • відповідність енергетичним витратам організму;
- • оптимальне співвідношення різних компонентів у їжі: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, води;
- вживання їжі взапас;
- • раціональний розподіл упродовж доби;
- • урахування індивідуальних особливостей організму;
- • приємні органолептичні властивості їжі (вигляд, смак, запах тощо);
- максимальне вживання їжі другій половині дня
- • санітарно-епідеміологічна бездоганність та нешкідливість тощо.

Установіть відповідність між особливістю раціону харчування й змінами в організмі, що вона спричиняє

Особливості раціону	Зміна в організмі
Надлишок білків у раціоні	Ожиріння
Надлишок жирів у раціоні	Цукровий діабет
Надлишок вуглеводів у раціоні	Порушення роботи печінки
Недостатня калорійність раціону	Схуднення
Недостатня кількість незамінних жирних кислот	Остеопороз
Занадто солона їжа	Нездатність утворювати білки

Прочитайте описи основних компонентів харчових раціонів трьох людей. Оцініть переваги і недоліки кожного. Хто харчується найбільш раціонально? _____

Людина	Панас	Поліна	Марія
Раціон	Обожнює фаст-фуди, гамбургери та картоплю фрі; вдома варить вареники та макарони; п'є пакетовані соки	Харчується кашами, овочами й фруктами; не вживає хліб і червоне м'ясо; найчастіше п'є свіжо вичавлені соки	Улюблені страви – пиріжки та варена картопля з салом; завжди п'є узвар та їсть свіжі овочі з городу
Переваги			
Недоліки			

LIVEWORKSHEETS

Розрахуйте індекси маси тіла для наведених осіб.

Формула для розрахунку:

$$\text{ІНДЕКС МАСИ ТІЛА} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)} \times \text{зріст (м)}}$$

Ім'я	Маса тіла	Зріст	Індекс маси тіла	Тип порушення
Джейн	89	1.65		
Маркос	84	1.68		
Крістен	67	1.74		
Нікі	54	1.60		

МТ (кг/м2)	Класифікація
< 18,5	Дефіцит маси тіла
18,5-24,9	Норма
>25-29,9	Надмірна маса тіла
>30-34,9	Ожиріння I ступеню
>35-39,9	Ожиріння II ступеню
>40	Ожиріння III ступеню

Для кожного з трьох хімічних елементів укажіть роль у організмі й симптоми порушень, спричинених їх нестачею.

Елемент	Роль	Симптоми
	участь у продукції гормонів щитоподібної залози (тироксина та трийодтироніна), які регулюють процеси обміну речовин в організмі	різке зниження фізичної й розумової працездатності, сонливість, млявість, погіршення пам'яті, закрепи, сухість шкіри, випадіння волосся, зниження температури тіла
	входить до складу гемоглобіну, ферментів, інших складних комплексів та стимулює функцію кровотворних органів.	постійна втома, погіршення пам'яті, порушення сну; блідість шкіри та слизових оболонок, синюватий відтінок губ, тріщини в куточках губ, печіння язика; задишка, яка з'являється навіть від незначних фізичних навантажень
	впливає на міцність кісток і зубів, тонус м'язів, роботу кровоносних судин та активність нервової системи.	оніміння кінцівок, порушення частоти серцевого ритму, спазми у м'язах, втрата концентрації та постійна сонливість.

Йод

Ферум

Кальцій

LIVEWORKSHEETS