

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 15

# ХИМИЯ В МОЕЙ ЖИЗНИ.

Выполнил:  
преподаватель химии  
Гузаирова Л. Х.

2014 г.

# Содержание

<u>Актуальность. Цель. Задачи.</u> .....	3
<u>Кальций</u> .....	4
<u>Фосфор</u> .....	5
<u>Магний</u> .....	6
<u>Калий</u> .....	7
<u>Натрий</u> .....	8
<u>Железо</u> .....	9
<u>Йод, Фтор</u> .....	10
<u>Цинк, алюминий</u> .....	11
<u>Нормы дневного потребления</u> .....	12
<u>Результаты и выводы</u> .....	13
<u>Рекомендации</u> .....	14
<u>Список использованной литературы</u> .....	15

**Актуальность** данного мероприятия заключается в том, что от качества питания зависит здоровье людей. В год Олимпиады в Сочи, когда Правительством делается упор на развитие спорта, биохимическое обоснование рациона питания является одним из составляющих здорового образа жизни.

**Цель:** выяснить функцию и роль химических элементов в питании человека.

**Задачи:**

- Изучить теоретический материал о значении химических элементов в питании человека.
- Выяснить, в каких продуктах содержатся необходимые химические элементы.
- Разработать рекомендации для учащихся по применению обоснованного рациона питания.

# Кальций

Богаты кальцием (более 100 мг. на 100 г. продукта)



Среднее содержание (от 51 до 100 мг)



# Фосфор

Богаты фосфором (более 300 мг. на 100 г. продукта)



Среднее содержание (от 200 до 300 мг)



# Магний

Богаты магнием (более 100 мг. на 100 г. продукта)

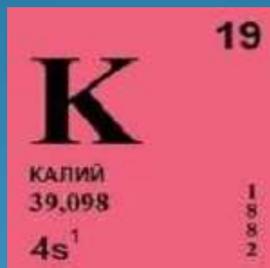


Среднее содержание (от 51 до 100 мг)

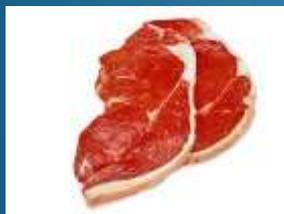


# Калий

Богаты калием более 500 мг. на 100 г. продукта)

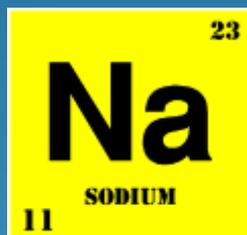


Среднее содержание (от 250 до 400 мг)



# Натрий

Богаты натрием (более 800 мг. на 100 г. продукта)

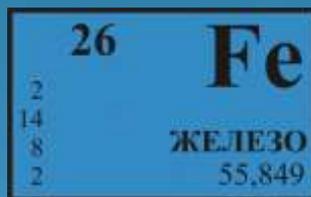


Среднее содержание (от 400 до 600 мг)



# Железо

Богаты железом (более 3 мг. на 100 г. продукта)

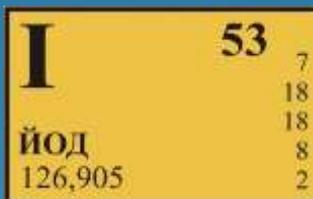


Среднее содержание (от 2 до 3 мг)



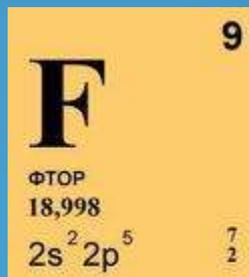
# Йод

Ценные поставщики йода:



# Фтор

Значимые количества его содержатся:



# Цинк

Содержится в :



30	<b>Zn</b>
2 18 8 2	ЦИНК 65,37



# Алюминий

Содержится в:



13	Алюминий
<b>Al</b>	26,982
$3s^23p^1$	



# Нормы дневного потребления энергии, (ккал)

Таблица 1

Мужчины			
Энергия	Белки	Жиры	Углеводы
2800	80	93	411
Женщины			
Энергия	Белки	Жиры	Углеводы
2200	66	73	318

# Результаты и выводы:

- На обед учащиеся получают все необходимые питательные вещества и витамины в достаточном количестве для жизнедеятельности организма, кроме кальция, магния, йода.
- Поэтому в рацион питания нужно включать продукты, содержащие именно эти элементы и витамины: молочные продукты, фасоль, яйца, гречневую и овсяную крупы, морковь, рыбу, орехи, урюк, зелень, капусту, апельсины, лимоны, морскую капусту.
- *Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов.*

# Рекомендации

1. На завтрак должна обязательно быть каша, которая даст силы для начала рабочего дня, можно включить Са и Mg содержащие продукты (творог, сыр, сметана), какао с молоком, хлеб пшеничный с маслом, яйцо.
2. На полдник я советую фрукты, фруктовые соки, так как они богаты витаминами и минеральными солями.
3. Ужин должен быть питательным, поэтому можете включить в рацион: мясо птицы, рыбу, говядину, отварной картофель, кашу гречневую рассыпчатую, овощи тушеные, овощные салаты, заправленные растительными маслами с добавлением фруктов, орехов, чай с медом, кефир, морсы из лесных ягод, хлеб отрубной.
4. Если понадобится еще один дополнительный перекус, то можно съесть банан или апельсин.
5. Ограничьте в питании потребление поваренной соли, т.к. она задерживает воду и продукты обмена веществ в организме

Побольше гуляйте на свежем воздухе, так как витамины человек получает и от солнца, особенно витамин Д, его называют еще «солнечным» витамином.

# Список использованной литературы

1. Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. Физиология питания: Учебник. -М.: Высш.шк., 1989.-368 с.
2. Агаджанян Н.А. и др. Основы физиологии человека: Учебник.-М.: Изд-во РУДН, 2004.-408 с.
3. Гигиена: Учебник. Под ред. Г.И. Румянцева. 2-изд. М.: ГЭОТАР.-Медицина, 2002.-608 с.
4. Маюрникова Л.А. Гигиеническое обоснование производства продуктов питания специального назначения и их товароведная характеристика.-Кемерово, 1998.-204 с.
5. Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни.-Новосибирск: Сиб.унив.изд-во, 2002.-344 с.
- 6.Смоляр В.И. Рациональное питание.-Киев: Наукова думка, 1991.-368 с.
7. Химический состав пищевых продуктов. Книги 1,2. Под ред. И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева. –М.: Агропромиздат, 1987.
8. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи Принт, 2002.-235 с.
9. Рациональное питание «н о р м ы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения российской федерации», (методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08)
- 10.Алексашина И.Ю. Естествознание 11 класс часть 2
- 11.Школенко Р.Л. Питание и здоровье 1988 - 230
- 12.Полная энциклопедия народной медицины. Составитель: А.В.Маркова,2002 г.640 с.

Спасибо за внимание

