

Викторина на тему: «Питание и здоровье»

1. Что означает понятие «рациональное питание»?

Ответ: рациональное питание – важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья. Понятие «рациональное питание» включает в себя количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи, распределение суточного рациона во времени.

2. Для чего необходимо рационально питаться?

Ответ: рациональное питание положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности, в значительной мере на продолжительность жизни, задерживая наступление старости. Имеет огромное значение для лечения и предупреждения заболеваний.

3. Питательными веществами называются определенные химические вещества, содержащиеся в пищевых продуктах и определяющие их биологическую ценность. Что это за вещества?

Ответ: биологическую ценность пищевых продуктов определяют белки, углеводы, жиры, минеральные соли и витамины.

4. В каком соотношении в организм человека должны поступать белки, жиры и углеводы для нормального его функционирования?

Ответ: б : ж : у = 1 : 1 : 4

5. Какие продукты содержат много белка?

Ответ: продукты животного происхождения (мясо, рыба, сыр) богаты белками. Из растительных продуктов богаты белками немногие, например: горох, соя, орехи.

6. Какие вещества являются главными источниками энергии для организма?

Ответ: углеводы и жиры являются главными источниками энергии. У взрослых людей больше половины энергии организм получает за счет углеводов. Особенно богата углеводами растительная пища: хлеб, крупы, овощи и фрукты. Углеводы поступают в организм, главным образом, в виде крахмала.

7. Какой процент массы тела составляет вода у взрослого человека и ребенка?

Ответ: у взрослого человека вода составляет примерно 65% массы тела, а у детей – около 80%.

8. Какое количество воды необходимо в сутки человеку?

Ответ: человеку нужно в сутки 2-2,5л воды при нормальном пищевом режиме и нормальной температуре окружающей среды.

9. Назовите основные органы, удаляющие воду из организма.

Ответ: основные органы, удаляющие воду из организма - это почки, потовые железы, легкие и кишечник.

10. Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей тела и являются их необходимой составной частью. Какие минеральные вещества составляют основу скелета и зубов?

Ответ: основу скелета и зубов составляют кальциевые, магниевые, фосфорные соединения.

11. **Как называются болезни, которые возникают вследствие отсутствия в пище тех или иных витаминов?**

Ответ: эти болезни называются авитаминозами.

12. Цинга была известна человечеству очень давно. Она поражала множество людей, в особенности, во время войн (осад и долгих походов, морских путешествий, голодных лет). Во время экспедиций Васко да Гаммы в поисках морского пути в Индию в 1495г из 160 участников плавания от цинги погибло более 100 человек. **В следствие отсутствия в организме какого витамина возникает цинга?**

Ответ: цинга является следствием отсутствия в пище витамина С (аскорбиновой кислоты).

13. **Сколько раз в день школьники должны принимать пищу и почему?**

Ответ: для учащихся наиболее рационален 4-х разовый прием пищи. При таком режиме питания интервал между приемами пищи не превышает 4-х часов. За это время основное количество принятой пищи переходит в кишечник, и желудок, уже освободившийся от пищи, способен вместить очередную порцию, т.е. достигается наиболее равномерная нагрузка на пищеварительный аппарат в течение дня.

14. **В каком процентном соотношении должен быть распределен суточный рацион школьника?**

Ответ: утренний завтрак должен содержать не менее 25% суточного рациона. Второй завтрак в школе может составлять 20% суточного рациона; обед – 35%, а ужин – около 20%.

15. **Почему необходимо принимать пищу в одно и то же время?**

Ответ: если пищу принимать в одно и то же время, то образуется условный рефлекс на время и в желудке выделяется аппетитный сок, способствующий лучшему пищеварению.

16. **В какую половину дня рекомендуется принимать мясные и рыбные блюда, а в какую – молочные продукты.**

Ответ: мясные и рыбные блюда рекомендуются принимать в первую половину дня, так они богаты экстрактивными веществами и продукты их переваривания возбуждающе действуют на нервную систему. А молочные блюда – вечером.

17. **В каких случаях могут возникнуть пищевые отравления?**

Ответ: пищевые отравления чаще всего бывают при неправильном хранении, перевозке, обработке продуктов питания; а также при несоблюдении сроков хранения продуктов, правил личной гигиены; при попадании в продукты или готовую пищу ядовитых веществ (свинец, медь, цинк и др.). Отравления могут вызвать и несъедобные грибы: мухомор, бледная поганка, ложный шампиньон и др.

18. **Назовите первые признаки пищевых отравлений.**

Ответ: первые признаки отравления появляются довольно быстро – через несколько часов, реже – несколько дней.

Наиболее характерные признаки отравления – общая слабость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошнота, рвота, понос, судороги, бред.

19. **В чем состоит первая помощь при пищевых отравлениях?**

Ответ: при появлении признаков отравления надо освободить желудок и кишечник от попавших в него ядов. Для этого необходимо вызвать рвоту. Пострадавшему дают

выпить 5-6 стаканов теплой кипяченной воды. Затем нужно напоить горячим крепким чаем, уложить его в постель, тепло укрыть. Срочно вызвать врача. «Подозрительные» продукты направить на анализ в лабораторию.

20. **Главные поставщики необходимых организму человека витаминов и минеральных веществ являются...**

Ответ: овощи, фрукты, ягоды.

21. **За сколько часов до сна должен быть произведен последний прием пищи (ужин)?**

Ответ: последний прием пищи должен быть произведен не позднее, чем за 2,5-3 часа до ночного сна.

22. **К чему может привести обильное калорийное питание при низкой двигательной активности?**

Ответ: это может привести к избыточному весу, в т.ч. к ожирению.

23. **Это один из самых древних напитков. Первые упоминания о нем встречаются в рукописи, относящейся к 2700 году до н.э. Восточная мудрость гласит: «Свежий он подобен бальзаму, оставленный на ночь – подобен змее!» Как этот напиток называется?**

Ответ: этот древнейший напиток называется чай.