**ГРУППА 1.4 Социальное ориентирование**

*Тема:* ***Понятие о здоровой пище. Сроки годности продуктов.***

Питание - это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и их усвоением в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья.

Питание обеспечивает энергетические потребности, а также компоненты для важнейших структурных элементов организма. В совокупности с разумной физической нагрузкой и необходимой гигиеной всё это представляет собой главные факторы, способствующие хорошему здоровью.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способность укреплению его здоровья и профилактике заболеваемости.

Овощи – наиболее важная часть здорового питания. В свежем виде они по максимуму обогащают организм полезными элементами. Это кладезь клетчатки, минералов и живых витаминов при умеренном количестве сахара. Самое большое количество питательных веществ находится в овощах зелёного и оранжевого цвета. Не забывайте употреблять в пищу зелень и листовые овощи. Их клетчатка не переваривается, но создаёт здоровую флору и стимулирует кишечную моторику. Ешьте как можно больше овощей в сыром виде, но можно запечённые и тушёные. Фрукты лучше всего употреблять спустя час после основного приёма пищи либо за полчаса до него. Так вы обезопасите себя от брожения и повышенного газообразования в желудке.

За 20 – 30 минут до приёма пищи врачи рекомендуют выпить 150 мл лечебно – столовой минеральной воды без газа для повышения эффективности пищеварительного процесса. Что касается напитков, употребляемых ежедневно, отдавайте предпочтения натуральным: воде, сокам, компотам, чаю. От сладкой газировки лучше отказаться – она не приносит пользы организму и дополнительно раздражает слизистую желудка

Употреблять «сухую» пищу ( бутерброды, пирожки, снеки, бургеры и т.д.), не запивая её вовсе или запивая малым количеством воды. Если питаться так регулярно, велик риск развития таких патологий, как повышенная кислотность желудка, гастрит и язва. Ещё одно следствие неправильного питания – замедление метаболизма – угрожает набором веса и последующим ожирением. Когда мы едим всухомятку вырабатывается недостаточное количество желудочного сока, повреждаются стенки желудка, что приводит к развитию заболеваний.

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма.

1. 1 группа: мука, картофель, хлеб ржаной, хлеб пшеничный, макаронные изделия, крупы, бобовые.
2. 2 группа: овощи свежие, зелень, фрукты свежие, фрукты сухие, соки.
3. 3. Группа: мясо, птица, рыба филе, яйцо, молоко, творог, сыр, сметана, кисломолочный напиток.
4. 4. Группа: масло сливочное, масло растительное, сахар ( варенье, мёд), кондитерские изделия.

Дайте ответы на вопросы:

1. Дайте понятие «питание», «здоровое питание».
2. Значение овощей и фруктов в питании.
3. Какие напитки вредны для здоровья?.
4. Пирамида питания. Значение .

Сроки годности продуктов.

Срок годности - это период, по истечении которого товар считается непригодным для использования по назначению. Непригодным здесь надо понимать товар во первых, утратившим свои потребительские свойства, во вторых предоставил опасность для жизни, здоровья, имущества потребителя и окружающей среды.

Срок реализации – дата, до которой пищевой продукт может предлагаться потребителю для использования по назначению и до которой он не теряет своих потребительских характеристик. Срок реализации устанавливают на пищевые продукты с учётом некоторого разумного периода хранения продуктов в домашних условиях.

Умение правильно покупать продукты питания может оказаться бесполезным без умения их хранить. Порою, покупая качественный продукт, покупатель обнаруживает вскоре его испорченным. Поэтому правильное хранение поможет обезопасить не только здоровье, но и кошелёк. Выбирая упакованные продукты питания, необходимо обязательно изучить надписи и маркировки. Для хранения в первую очередь важно знать дату изготовления, срок годности и условия хранения. Не пренебрегайте этой информацией. При покупке всегда проверяйте условия хранения, особенно это касается таких мест , как рынки и базары.

Не забывайте, что сроки годности продуктов питания, гарантированные их производителем, будут действительны при соблюдении всех условий хранения и сохранности упаковки. Всегда нужно учитывать условия хранения в магазине и во время транспортировки. Если, например, на витрину попадают солнечные лучи либо если вы попали в пробку летом, то не ждите, что продукт сохранится именно столько, сколько указано на его упаковке.

Дайте ответ на вопрос :1 Дайте понятие « срок годности»; 2 Как правильно выбрать продукты питания.