## Харчування різних груп населення

Залежно від статі ,віку, ваги, зросту та роду занять змінюється потреба організму в харчових речовинах.

Енергозабезпеченість їжі повинна відповідати енерговитратам організму. Чим більше м’язових рухів здійснює людина, тим більше її енерговитрати, для компенсації яких потрібно більше їжі. Потребу в певній кількості їжі прийнято виражати у теплових одиниця – калоріях.

Кількість калорій, які надходять в організм людини з будь-якими продуктами називається калорійність їжі. Визначити її можна знаючи хімічний склад та види їжі.

Потреба в калоріях залежно від віку людини та її професії коливається від 2600 до 4200 ккал для чоловіків і від 2200 до 3600 для жінок.

Відповідно до інтенсивності праці фізіологічна потреба дорослого населення в калоріях така:

Професія Витрати за добу, ккал

Вчителі - 2600

Службовці - 2600

Студенти - 2800

Двірники - 2900

Механіки - 3200

Малярі - 3800

Шахтарі - 4300

Металурги - 4300

На основі багаторічних аналізів були розраховані норми споживання харчових речовин основними групами населення з урахування загальних принципів збалансованості харчування.

Згідно з цими нормами співвідношення білків, жирів та вуглеводів у раціоні всіх груп дорослого населення повинно становити – 1-2-4 за виключенням осіб, зайнятих важкою фізичною працею, - 1-2-5, а осіб похилого віку – 1-0,8-3,5.

Калорійність раціону за рахунок білка повинна складати 14 %, за рахунок жирів – 30 %, за рахунок вуглеводнів – 56 %.

Для дітей це співвідношення таке: 5-6 років – 1-1-3,5, для немовлят – 1-3-4,5.

Зниження рівня інтенсивності трудової діяльності та інтенсивності обмінних процесів у людей похилого віку призводить до зменшення енерговитрат і потреби у харчових речовинах.

Добовий раціон таким людям слід будувати із розрахунку 2230-2650 ккал. для чоловіків і 2200-2300 ккал. для жінок.

У похилому віці збільшується потреба організму у вітамінах С,Р,В1,В2, В12, а потреба у вітамінах Д,А та К зменшується.

Літнім людям варто зменшити споживання м’яса, яєць, сиру, круп, хліба, а збільшити слід споживання овочів, фруктів, ягід, молочних продуктів.

**Режим харчування.**

Режимом харчування називається приймання їжі протягом доби в чітко визначений час призводить до вироблення умовного рефлексу, який посилює виділення шлункового соку та слини перед прийманням їжі. За таких умов їжа добре обробляється соками, що сприяє кращому травленню. Порушення режиму харчування впливає на нервову регуляцію процесів травлення, призводить до втрати апетиту. Харчовий режим повинен складатися з три – або чотириразового приймання їжі впродовж доби.

Під час чотириразового харчування проміжок між прийманням їжі повинен становити 4-5 годин.

За такого харчування на сніданок має припадати 20-25 % добового раціону. Слід їсти м’ясну гарячу страву.

На обід припадає більша частина добового раціону 40-45 %. До обідніх страв варто включити овочеві або рибні закуски, перші, другі та треті страви. Обід повинен тривати не менше 40-50 хв.

У добовому раціоні підвечірок повинен становити 10 %. Це може бути булочки або коржик, кисломолочні продукти.

Вечеря повинна прийматися за дів години до сну. Вона складається із легкозасвоюваних продуктів. У добовому раціоні вона повинна становити 20-25 %. Це можуть бути каші, запіканки із круп чи сиру, молоко та молочнокислі продукти, чай.

**Особливості харчування учнів професійно-технічних училищ.**

Для того, щоб підліток міг нормально фізично та інтелектуально розвиватися, йому необхідно повноцінне харчування. Надходження в організм харчових речовин разом з їжею повинне задовільняти потребу організму підлітка у пластичних та енергетичних матеріалах. При побудові харчових раціонів для підлітків слід зважати на особливості розвитку організму, енергетичні витрати, сезонні зміни. Адже процеси асиміляції у підліткового організму переважають над процесами дисиміляції, а також підвищений основний обмін порівняно з дорослим.

Якщо у дорослих основний обмін становить на добу 24 ккал. На 1 кг. Ваги, то у підлітків він сягає 55 ккал. Енерговитрати підлітка значно перевищують енерговитрати дорослої людини, адже його організм, ще росте та розвивається. Розробляючи харчовий раціон, слід також враховувати, що калорійність добового раціону підлітків повинна на 19 % перевищувати енерговитрати, щоб організм ще міг рости та розвиватися. Недостатнє харчування впливає на здоров’я та розвиток дитини.

Переїдання призводить до порушення окислювальних процесів у організмі. Для юнаків та дівчат 13-17 років кількість білка, яка надходить в організм, повинна становити 1,5-2 г. на 1 кг. Ваги, тобто становитиме 15 % загальної калорійності раціону.

Жири в організмі використовуються як джерело та пластичний матеріал. З жирами в організм надходять необхідні вітаміни – А,ДЕ. Кількість жирів, яка надходить в організм, повинна становити не менше 30 % від загальної калорійності раціону. Недостатня кількість жирів негативно впливає на розвиток організму, а надлишкова – призводить до накопичення в крові пектинових тіл.

Вуглеводи – основне джерело енергії. Розробляючи раціони харчування в профтехучилищах, слід також враховувати, що у підлітковому віці організм вимагає 10-15 г. вуглеводів на 1 кг. ваги. Вуглеводи надходять в організм із фруктами ,ягодами, соками, молоком, кондитерськими виробами, медом, цукром, цукерками. Ці продукти повинні споживатися після основного приймання їжі. У раціон харчування підлітків повинні включатися багаті на вітаміни продукти, оскільки цього вимагають інтенсивні процеси розвитку та росту, на вітаміни багаті молоко, вершкове масло, м’ясо, риба, яйця, морква, помідори, шипшина, салат, цибуля, сир, крупи .хліб, пекарські та пивні дріжджі. Добова потреба для підлітків у вітамінах становить: вітамін А-1-1,5 мг.; В1-0,8-1,9 мг.; В2-1,1-2,5 мг.; РР-3-21 мг.; В6-0,3-2,2 мг.; С- до 70 мг. Потреба у мінеральних речовинах також підвищена, тому, що процеси росту та розвитку супроводжуються збільшенням маси клітини. Добова потреба для юнаків та дівчат становить: кальцію – 1400 мл., фосфору – 200 мл., магнію – 530 мг.

Недостатня кількість кальцію в організмі призводить до псування зубів. Тому до меню їдалень слід включати молоко та молочні продукти, овочі, хлібобулочні вироби, горіхи.

Пластичним матеріалом для побудови скелету є фосфори. Потреба у ньому повинна задовольнятися за рахунок молочних продуктів, риби, м’яса, вівсяної крупи, горіхів, бобових.

Основним джерелом вмісту натрію є сіль, деякі продукти тваринного походження. Добова потреба підліткового організму в натрію становить 8-10 г. регулятором водного обміну в організмі є калій. Для підлітків добова потреба в калію становить 3,5 г. він міститься у рослинній їжі.

Потреба підлітків у магнію невелика – 140-530 мг. Міститься він в крупі, борошні, бобових. У місцевостях, де поширені захворювання щитовидної залози, слід здійснювати профілактичне йодування їжі. Добова потреба підліткового організму в йоді становить 0,15 мг.