

«Рацион и режим питания»

Выпишите в тетрадь
выделенное красным цветом

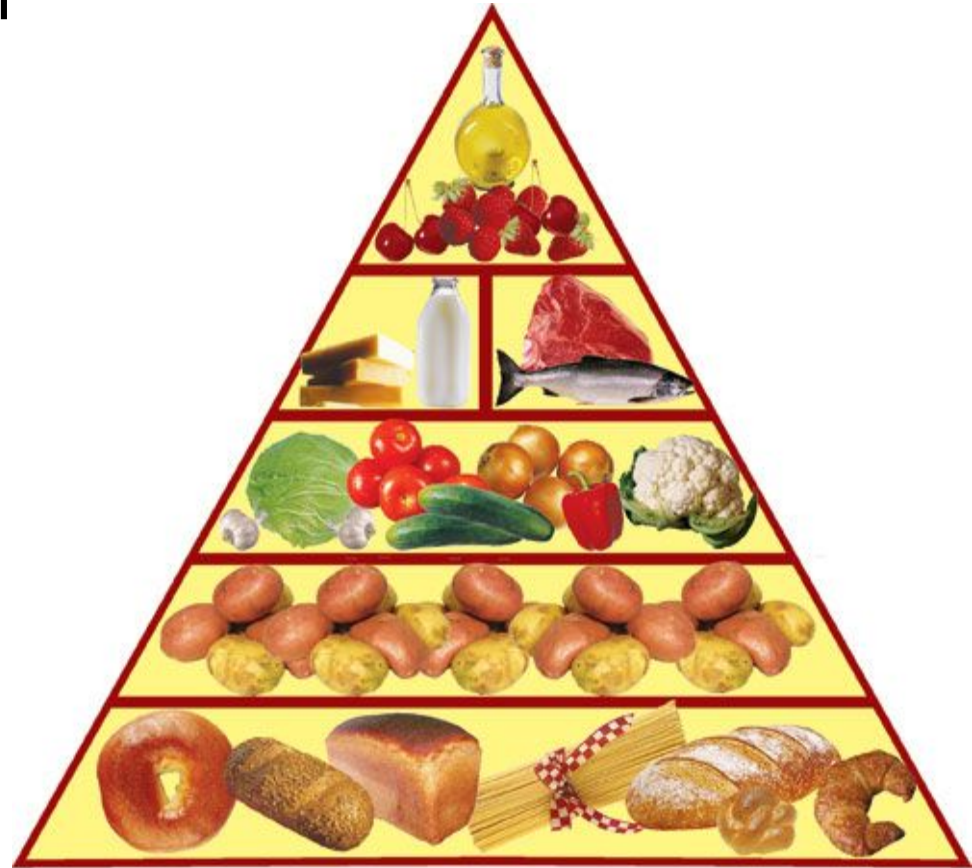
На что расходуется энергия:

- движение
- образование мышц тела
- работа мозга
- пищеварение
- рост и дыхание

Рацион- суточная норма пищи 2500 –
3000 килокалорий

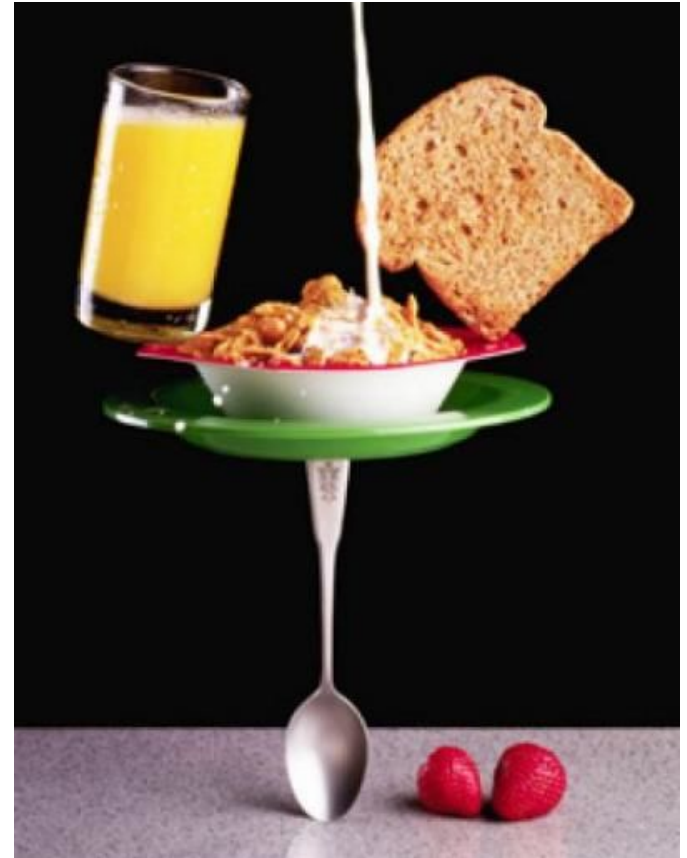
Рациональное питание

- Качество, количество и режим приёма пищи
 - Достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание, удовлетворяющее энергетическим и пластическим потребностям организма



Принципы рационального питания:

- Умеренность;
- Сбалансированность и биологическая полноценность;
- Разнообразие;
- Режим питания



Сбалансированность -

**соотношение белков, жиров,
углеводов = 1 : 1 : 5**

Пирамида питания



Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины
- , шиповника и облепихи.



Витамины и минералы

Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые



Витамины и минералы

Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы



Распределение суточного рациона

- Завтрак-20%
- Второй завтрак-15%
- Обед-30%
- Полдник-15%
- Ужин-20%