

Рациональное питание

ОБЖ Подготовил: Карих Леонид Сергеевич Учащийся группы 129/4

Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.



Рациональное питание основывается на принципах питания сбалансированного. Его суть состоит в следующем: сколько химических веществ расходует организм взрослого человека в процессе жизнедеятельности, столько же должно поступать их с продуктами питания.

Определяются такие главные принципы рационального питания детей и взрослых людей: **умеренность, разнообразие, режим.**

- Принцип умеренности базируется на том, чтобы энергетическая ценность потребляемой пищи была адекватной расходу энергии.
- Суть принципа разнообразия состоит в том, что чем более разнообразен рацион, тем выше вероятность, что в организм в итоге поступят все необходимые ему компоненты.
- Соблюдение принципа режима принятия пищи позволяет поддерживать нормальный аппетит и правильный обмен веществ.

Питательные вещества

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минеральные вещества
- Вода

Белки

Являются важнейшим строительным материалом для организм, а также выполняют двигательную, каталитическую, регуляторную и другие функции.



Жиры

С помощью жиров организм запасает энергию. Когда энергии потребляется больше, чем нужно организму, она запасается в жировых клетках. Если этот процесс идёт интенсивно, человек набирает лишний вес.



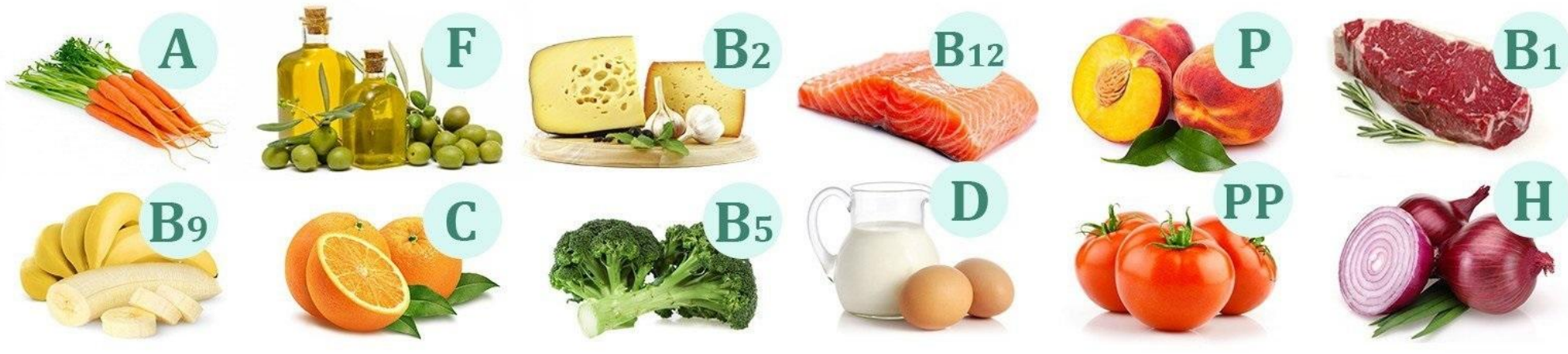
Углеводы

Углеводы являются самым главным источником энергии для организма. Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные. Постоянный переизбыток углеводов, особенно простых — главная причина набора лишнего веса.



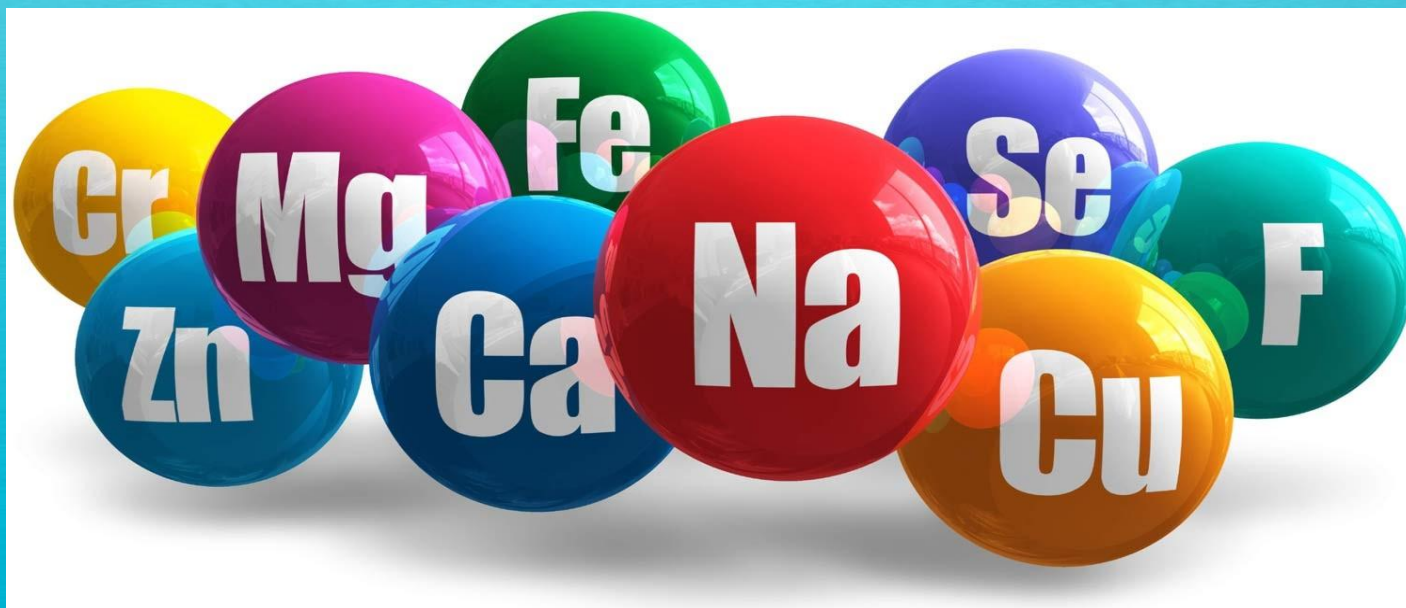
Витамины

Витамины – это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Большинство витаминов быстро разрушается в организме, и поэтому необходимо постоянное их поступление извне.



Минеральные вещества

Минеральные вещества – неорганические соединения, на долю приходится около 5% массы тела. Они служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей.

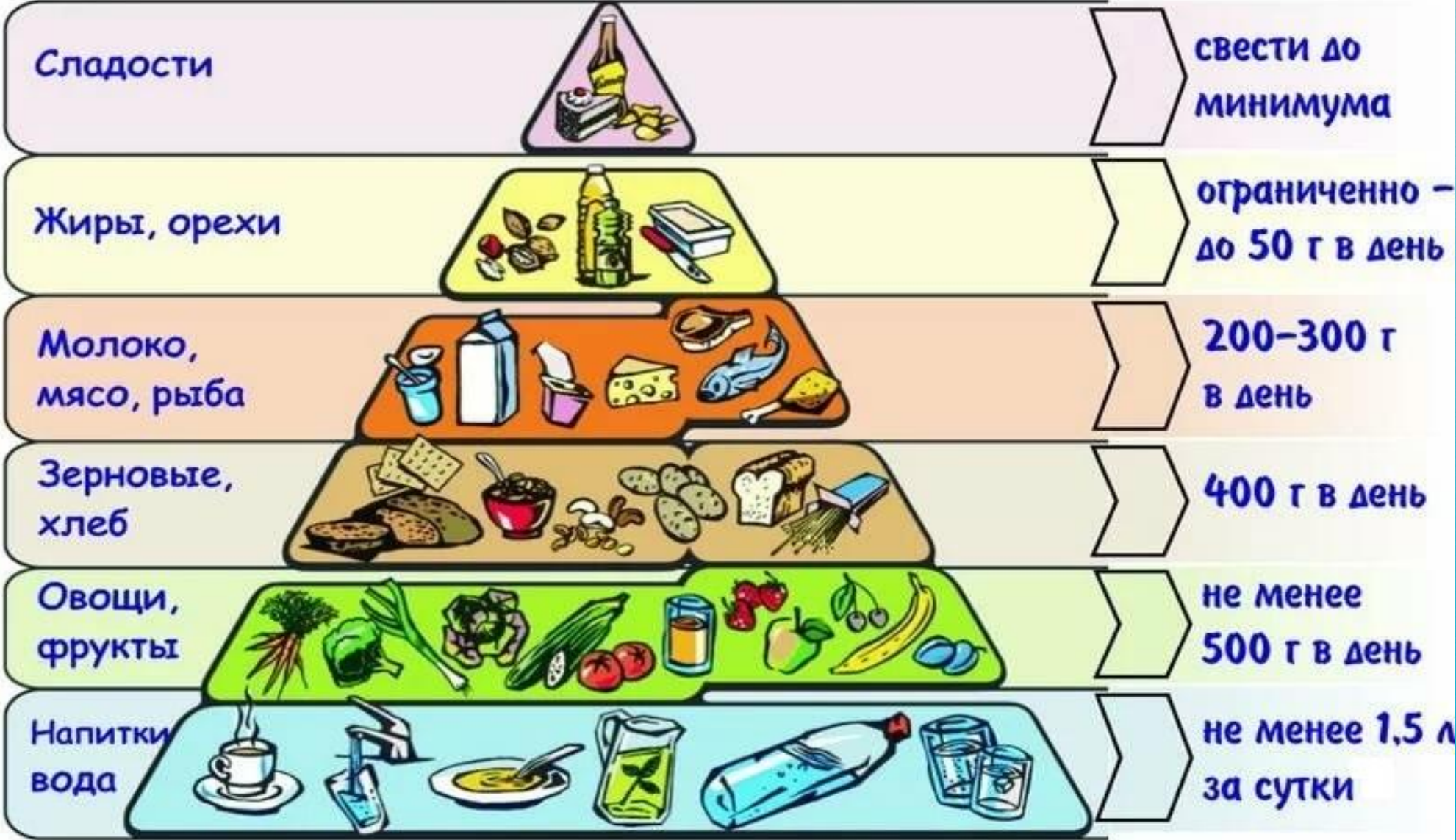


Вода

Вода - это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий $\frac{2}{3}$ его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ, а также участвует в регуляции температуры тела и поддержании кислотно-щелочного равновесия.



Пирамида Вашего здорового питания!



Сладости



свести до минимума

Жиры, орехи



ограниченно – до 50 г в день

Молоко, мясо, рыба



200–300 г в день

Зерновые, хлеб



400 г в день

Овощи, фрукты



не менее 500 г в день

Напитки вода



не менее 1,5 л за сутки

Спасибо за внимание