

**СПБ ГБПОУ "Медицинский колледж
№2"**

Основы рационального питания

**Преподаватель: Княгинина Наталья
Борисовна**

Санкт - Петербург
2020 год

физиологически полноценное питание здоровых людей , обеспечивающее постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживающее его жизненные проявления (рост, развитие, деятельность его различных органов и систем) на высоком уровне, соответствующее условиям его труда и быта.

Рациональное питание имеет три звена:

- физиологические нормы
- норм потребления продуктов
- режим питания



Физиологические нормы - это научно обоснованные нормы питания, полностью покрывающие энергетические траты организма и обеспечивающие его всеми веществами в необходимых количествах и выходных соотношениях.

Гос. Нормативным документом, регламентирующим оптимальные величины потребления основных нутриентов, действующим в настоящее время, являются "Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения

Р. Ф.

В физиологических нормах питания различают две составляющие:

- Количественную, т. е. калорийность рациона
- Качественную (расшифровка рациона), т. е. за счет каких пищевых веществ обеспечивается калорийность и какие другие нутриенты, не связанные с калорийностью, должны обеспечиваться и в каких количествах.

1. Количественная составляющая должна обеспечивать покрытие энергетических трат организма и складывается из нерегулируемых трат - (основной обмен и специфическое динамическое действия пищи); из регулируемых трат - расход энергии в процессе трудовой деятельности, бытового труда, занятий спортом.

2. Качественная составляющая - это содержание в рационе белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Необходимо учитывать соотношения этих компонентов, так как от этого может зависеть степень их усвоения.

Определяющим фактором в нормативах потребностей организма в калориях и пищевых веществах для детей до 11 лет является возраст, после 11 лет и у пожилых людей - является их возраст и пол, а для трудоспособного населения - возраст, пол и характер трудовой деятельности.

Выделено 9 групп детского населения по возрастному принципу, (в т. ч. - 3 группы детей грудного возраста, 6 групп дошкольного возраста и школьного возраста). В 2 - х последних группах, кроме возрастного используется и половой признак (11 – 13 лет), (14 – 17 лет) по возрастному и половому признаку выделены также группы лиц пенсионного возраста.

Трудоспособное население подразделено на 5 групп у мужчин и на 4 группы у женщин. Показатели физиологических норм питания устанавливается с учётом тяжести физического труда взрослого населения.

I гр. - работники преимущественно умственного труда(врачи, кроме хирургов, работники науки, работники планирования и учёта, секретари, диспетчера).
Коэффициент физической активной (КФА)- отношение общих энерготрат к величине основного обмена - равняется 1,4.

II - гр. - работники, занятые легким физическим трудом (работники занятые на автоматизированных процессах, агрономы, зоотехники, инженерно - технические работники, труд которых связан с некоторыми физическими усилиями, преподаватели, инструкторы физкультуры и спорта, медицинские сестры и санитарки) КФА - 1,6.

III гр. - работники среднего по тяжести труда (станочники, слесари, врачи - хирурги, работники пищевой промышленности, водители, работники общественного питания) КФА - 1,9.

IV гр. - работники тяжёлого физического труда (строительные и с/хоз. рабочие, горнорабочие, работники нефтяной и газовой промышленности, металлурги, литейщики, работники промышленности строительных материалов). КФА - 2,2 для мужчин, 2,3 для женщин.

V гр. - работники, занятые особо тяжёлым физическим трудом (горнорабочие и подземные рабочие, сталевары, вальщики леса, грузчики, бетонщики, каменщики) КФА - 2,5.

В дополнительные группы выделяются беременные женщины и кормящие женщины с детьми до 1 года.

Режим питания

3 и 4 - х разовый с соответствующим процентным распределением калорийности по отдельным приёмам.

3 - разовое:

завтрак - 30%

обед - 45 – 50%

ужин - 20 – 25%

4 - х разовое

завтрак 1 до 20%

второй завтрак 10 – 15%

обед 40 – 50%

ужин 15 – 20%



Средний основной обмен составляет 1400 – 1700 ккал/сут.

Специфическое динамические действия пищи составляет 140 – 170 ккал.

Расход энергии на основной обмен может различаться у разных людей.

Средняя величина основного обмена рассчитана - 1 ккал на 1 кг массы тела в час. Гормоны гипофиза и половых желёз его заметно снижают.

Проживание в северных районах требует увеличение калорийности пищи на 10 – 15%, а в южных снижение на 20 – 25%.

Последний прием пищи должен быть не позднее трёх часов до сна.

Принципы рационального питания

- питание должно быть разнообразным.
- время и частота приёма пищи должна увязываться с учётом режима работы, характером изменения суточной активности.
- при малой двигательной активности каждому приёму пищи должны предшествовать 10 – 15 минутные физические упражнения.
- основным показателем сбалансированного питания должен быть высокий уровень здоровья, а у взрослого человека - ещё и неизменной оптимальная масса тела.
- доля сырых растительных продуктов должна составлять 60 – 80%.
- оптимальный объём пищи в один приём должен составлять 350 – 450 мл.
- необходимо соблюдение режима питания и его безопасности

Потребность в воде - 1750 – 2200 мл.

Белки - 80 – 100 гр.

В т. ч. животных - 50 гр.

Жиры - 80 – 100 гр.

В т. ч. растительные - 20 – 25 гр.

Энергетическая ценность средняя - 2850 ккал.

Рацион - совокупность всех продуктов, регулярно используемых в питании.

В суточном меню должно присутствовать 16 – 17 наименований продуктов питания.

В недельном меню - 33 – 34 наименования.

