

# ДИЕТА – СОСТАВ ПИЩИ И РЕЖИМ

## ПИТАНИЯ

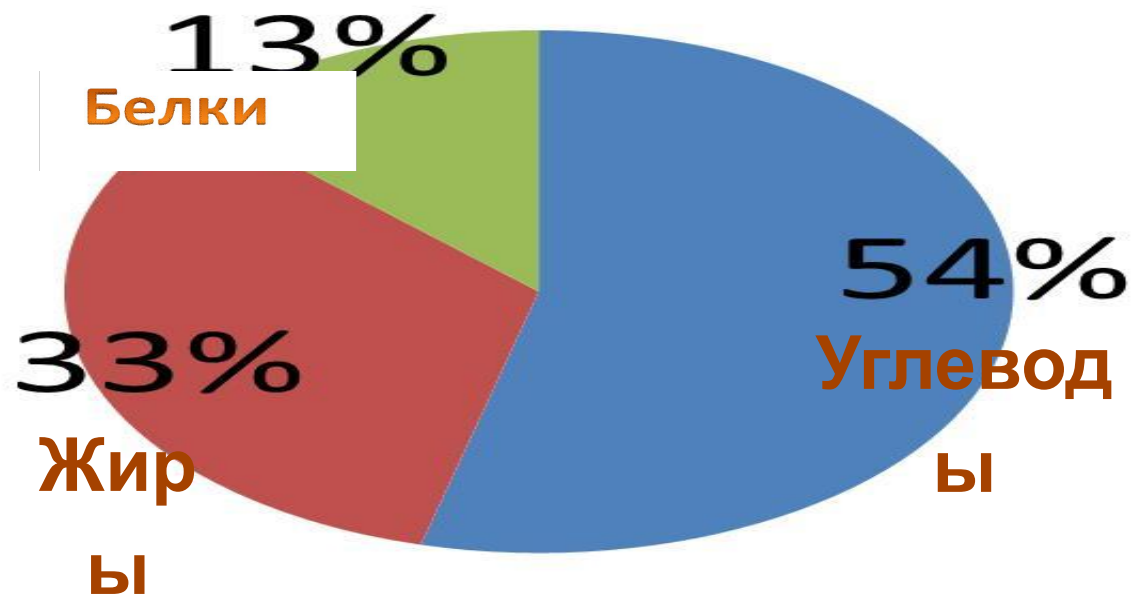
**ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА  
СОСТАВЛЯЮТ СУТЬ  
РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:**

- РАВНОВЕСИЕ (БАЛАНС МЕЖДУ ПОСТУПАЮЩЕЙ С ПИЩЕЙ ЭНЕРГИЕЙ, РАСХОДУЕМОЙ ЧЕЛОВЕКОМ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ);
- УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА В ОПРЕДЕЛЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ, КАЧЕСТВЕННОМ СОСТАВЕ И СООТНОШЕНИИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ;
- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ;



Рациональное питание – это соответствие энергетической калорийности пищевого рациона энергозатратам организма.

## ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ В ПИЦЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



# БЕЛКИ – главный строительный материал организма.

## Продукты, содержащие белок:

- сыр

- творог

- мясо

- рыба



- соя, горох

- орехи

- макароны

- гречневая крупа и др.



## При недостатке

### белка

- замедление роста
- задержка умственного развития
- нарушение костеобразования
- нарушение кроветворения и обмена веществ
- снижение защитных сил организма
- ухудшение функции поджелудочной железы и т. д.

## При избытке

### белка

- усиливаются процессы гниения в кишечнике
- страдают печень и почки
- возникает мочекаменная болезнь



# **ЖИРЫ** – ценнейший энергетический материал организма.

## Продукты, содержащие

### жиры:

- масло растительное и сливочное
- сало и колбасы
- творог
- пирожные и др.
- сливки и сметана
- свинина

### При недостатке жиров

- замедление роста - снижение иммунитета
- изменения кожи (сухость и шелушение)
- повышение кровоточивости и т. д.

### При избытке жиров

- угроза поражения печени и поджелудочной железы
- ожирение
- желчекаменная болезнь и т. д.





**Углеводы** – основной поставщик энергии.  
Обеспечивают 50-60% энергоценности пищевого рациона.

Продукты, содержащие углеводы:

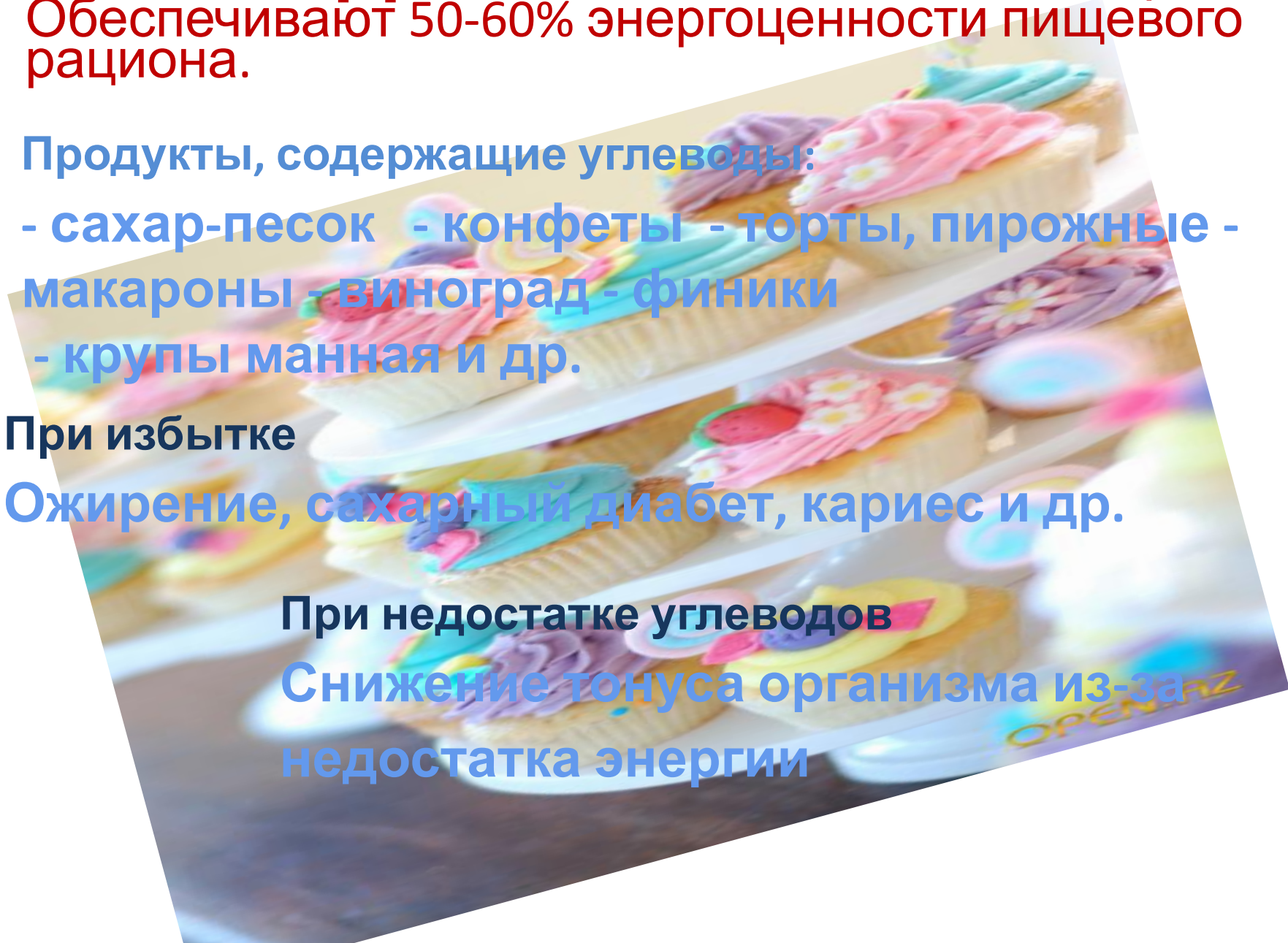
- сахар-песок - конфеты - торты, пирожные - макароны - виноград - финики
- крупы манная и др.

При избытке

Ожирение, сахарный диабет, кариес и др.

При недостатке углеводов

Снижение тонуса организма из-за недостатка энергии



**Частое употребление чипсов, каш и супов быстрого приготовления, сухариков, лимонадов и прохладительных напитков, а также, жевательной резинки, приводит:**

- к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта**
- ожирению**
- вздутию кишечника, отрыжке**
- гастриту**
- аллергии**
- дефициту кальция**
- воспалению кожи вокруг рта**
- кариесу**





# СМЕРТЕЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ, вызываемые неправильным питанием



## Принципы здорового питания

1. ПИТАТЬСЯ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)
2. УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В РАЦИОНЕ, А ТАКЖЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ (КЕФИР, ЙОГУРТ), КРУП, БОБОВЫХ.
3. УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО САХАРА И СОЛИ (МИНИМИЗИРОВАТЬ КОЛИЧЕСТВО ЧИПСОВ, ПИРОЖНЫХ, ГАЗИРОВКИ И Т. Д.)
4. СТАРАТЬСЯ СДЕЛАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫМ.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!**