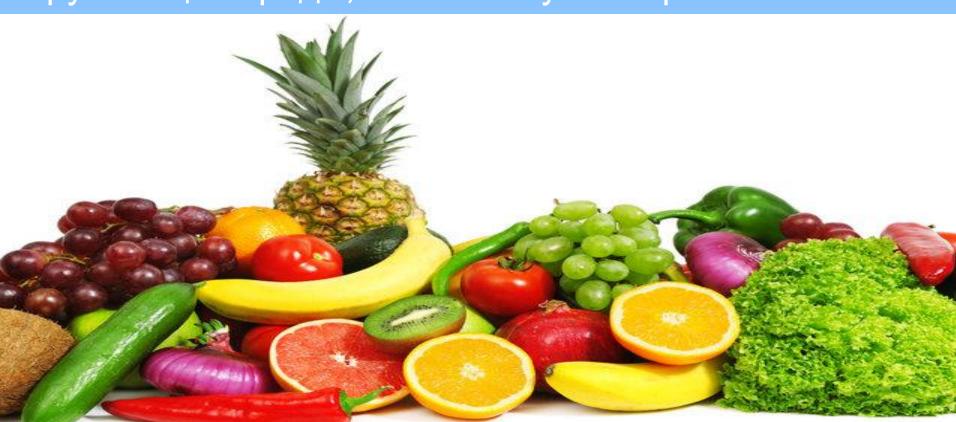
## Рациональное питание

Подготовила Вахрушева Елизавета 9В Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению

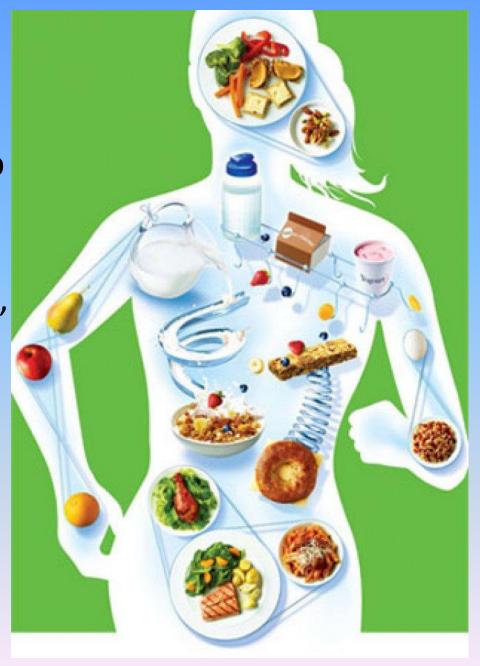


## Рациональное питание человека должно включать:

- •Овощи, картофель, бахчевые;
- Мясо, рыба, рыбопродукты, птица;
- Молоко, молочные продукты:
- ·Caxap;
- Яйца;
- Растительные масла;
- Соль.



Не все продукты являются полезными. Для получения максимальной пользы и соблюдения рационального питания следует отдавать предпочтение продуктам с изким содержанием жиров, исключить полуфабрикаты, а также продукты, подверженные различным видам термической и химической обработки. Следует отдавать предпочтение свежим продуктам.



## Основные принципы рационального питания:

- Энергетический баланс соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Основным источником энергии для организма является потребляемая пища;
- <u>Баланс питательных веществ</u>, необходимых организму для нормальной жизнедеятельности. Согласно основам рационального питания оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4;
- Соблюдение режима питания один из основных принципов рационального питания. Режим питания охватывает время приема пищи, ее количество, интервалы между приемами пищи. Рациональное питание предполагает четырехразовое питание, что способствует достаточному насыщению организма и подавлению чувства голода;

