

# 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



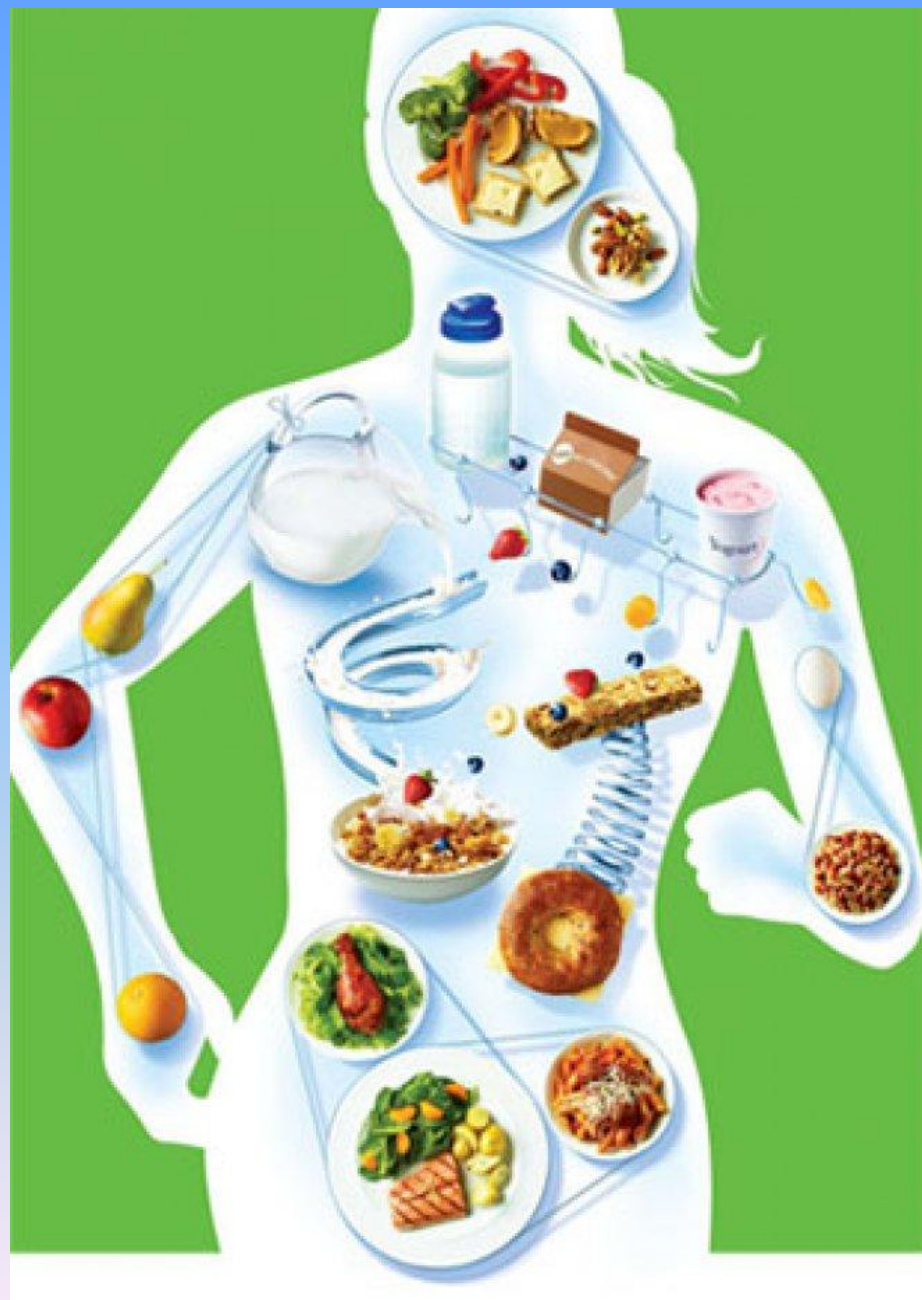
# Рациональное питание человека

## ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ:

- › Овощи, картофель, бахчевые;
- › Мясо, рыба, рыбопродукты, птица;
- › Молоко, молочные продукты;
- › Сахар;
- › Яйца;
- › Растительные масла;
- › Соль.



Не все продукты являются полезными. Для получения максимальной пользы и соблюдения рационального питания следует отдавать предпочтение продуктам с низким 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;
- ♦ Баланс питательных веществ, 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;

