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;