МБОУ «Юрлинская средняя школа им.Л.Барышева»

Режим питания

Выполнила ученица
8Б класса Шадрина
Наташа

! *Для здорового взрослого человека наиболее благоприятно* ***четырехразовое*** *питание, допустимо* ***трехразовое****, но абсолютно должно быть* ***исключено двухразовое*** *питание.*

Принципы правильного режима питания. Первый принцип.

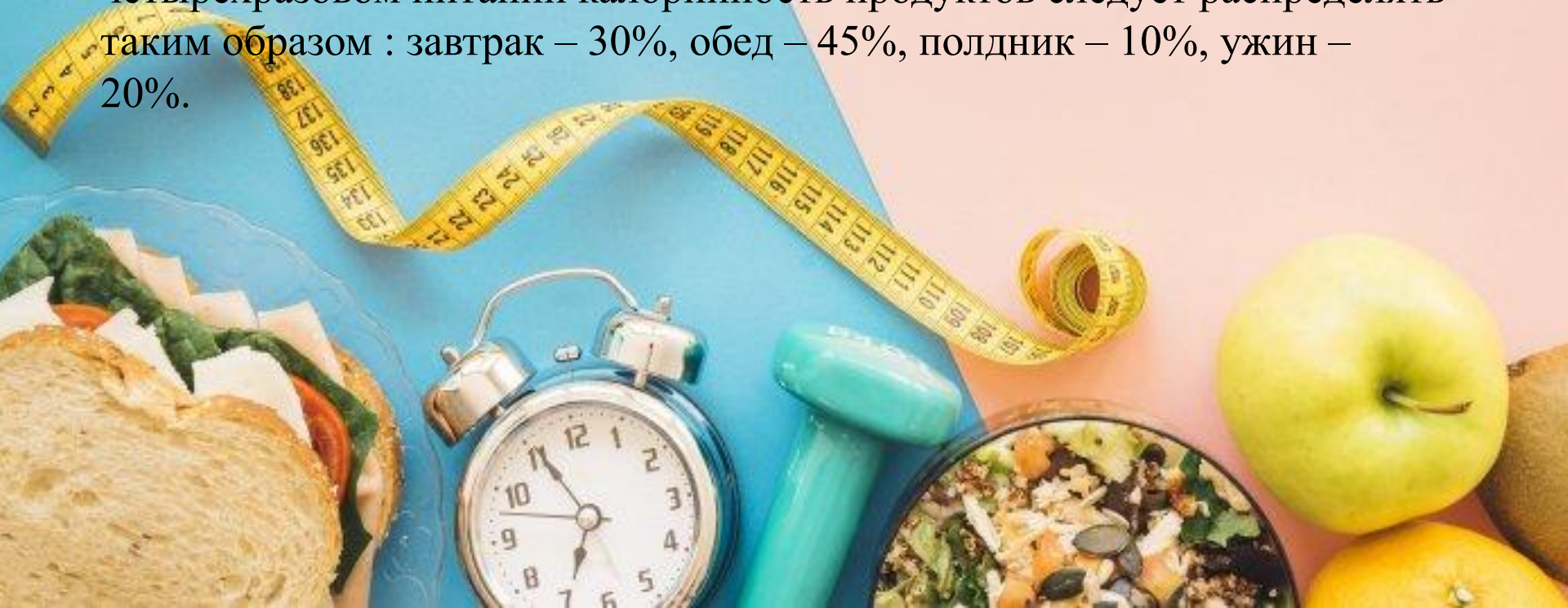
- ✔ Первым принципом правильного режима питания является регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток.
- ✔ Завтрак желателен в 8-9 часов, обед в 13-14 часов, полдник в 16-17 часов и ужин в 19-20 часов.
- ✔ Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией организма. Выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок поджелудочной железы и т. д., причем все это происходит нужное время.

Второй принцип:

✔ Вторым принципом правильного режима питания является дробность питания в течение суток, т. е приемы пищи должны быть распределены на завтрак, обед, полдник и ужин.

Третий принцип:

- ✔ Третьим принципом правильного режима питания является наиболее физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.
- ✔ При трехкратном питании, которое может быть допущено для взрослого человека, пищу следует распределять следующим образом : на завтрак 30% суточной нормы калорий, на обед % и на ужин % При четырехразовом питании калорийность продуктов следует распределять таким образом : завтрак – 30%, обед – 45%, полдник – 10%, ужин – 20%.



Например:

ЗАВТРАК

ОБЕД

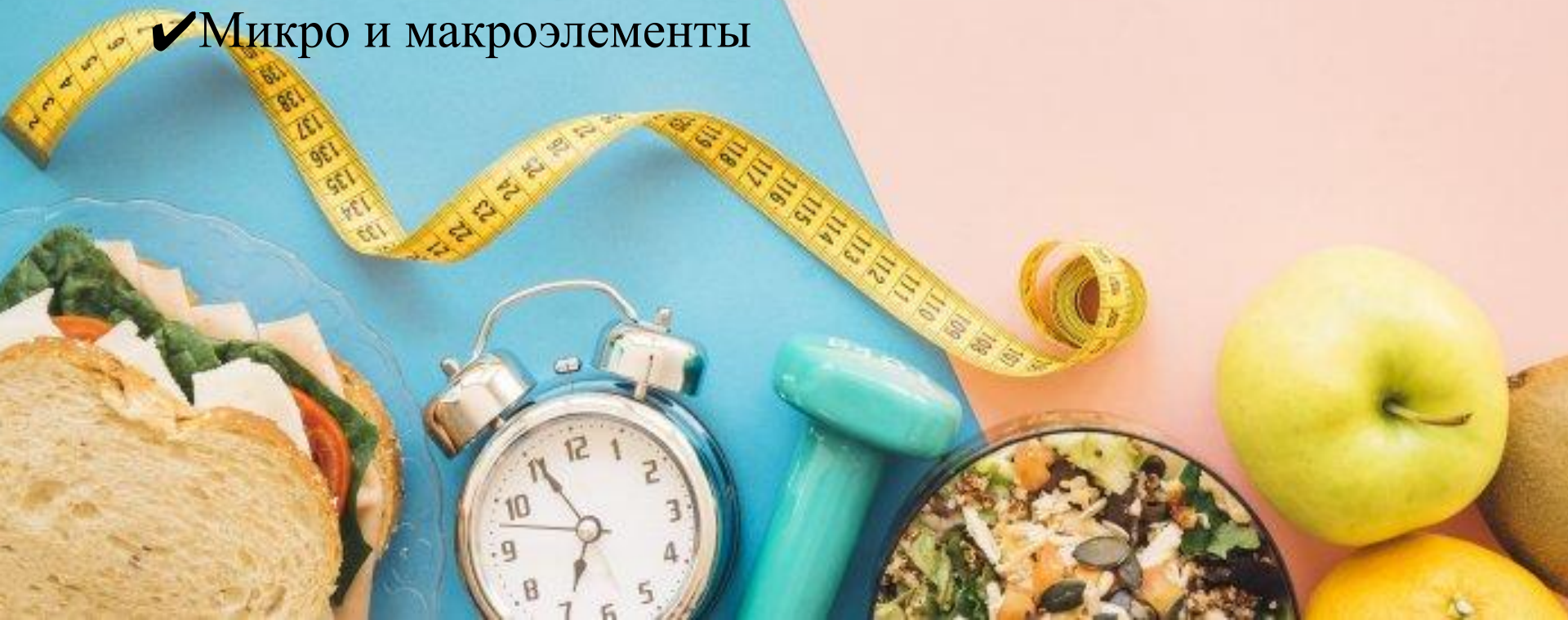
УЖИН

Четвертый принцип:

✔ Четвертым принципом правильного режима питания является максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен быть продуман с точки зрения поставки организму человека белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в наиболее благоприятном (рациональном) соотношении.

Основными элементами здорового питания являются:

- ✔Белки (*молоко, творог, сыр, рыба, мясо, яйца*)
- ✔Жиры (*сливочное и растительное масло, сметана*)
- ✔Углеводы (*хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар*)
- ✔Витамины
- ✔Микро и макроэлементы



Не рекомендуемые продукты:

- ✔Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки.
- ✔Алкогольные напитки.
- ✔Любые полуфабрикаты и концентраты: сухое картофельное пюре, лапша быстрого приготовления и т.д.
- ✔Сдобная выпечка, особенно с высоким содержанием сахара.
- ✔Жареные блюда.
- ✔Готовые фабричные соусы, включая майонез.
- ✔Копчености, колбасы.
- ✔Сладости.
- ✔Фастфуд.
- ✔Соки (кроме свежевыжатых), газированные напитки.