

# *Режим питания*

*Выполнила ученица  
8Б класса Шадрина  
Наташа*



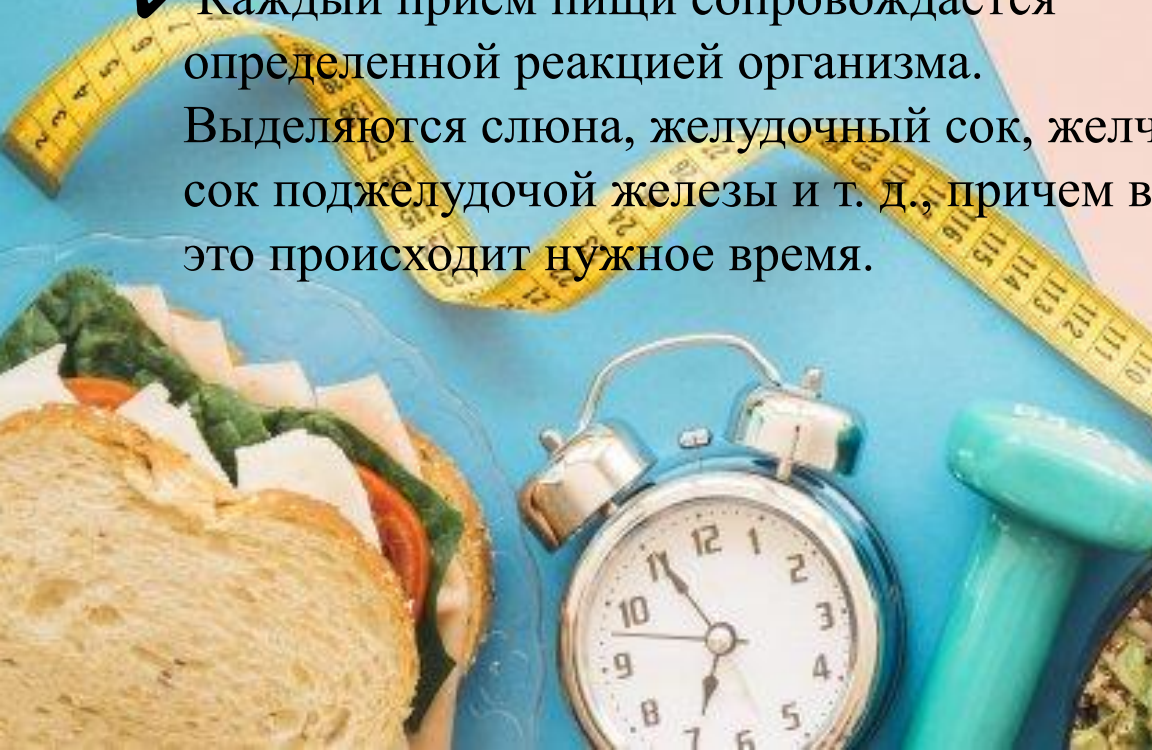
**!** Для здорового взрослого человека наиболее благоприятно **четырёхразовое** питание, допустимо **трехразовое**, но абсолютно должно быть **исключено** **двухразовое** питание.



# *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.



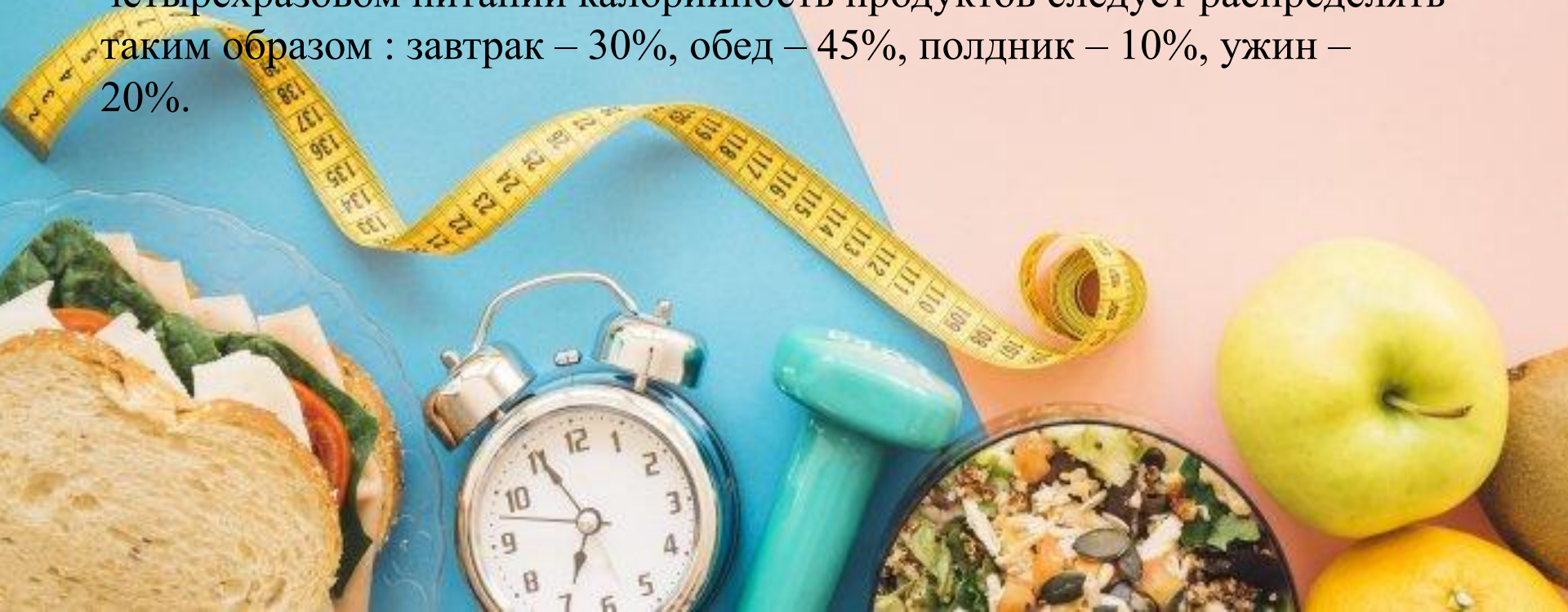
## *Второй принцип:*

- ✓ 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**



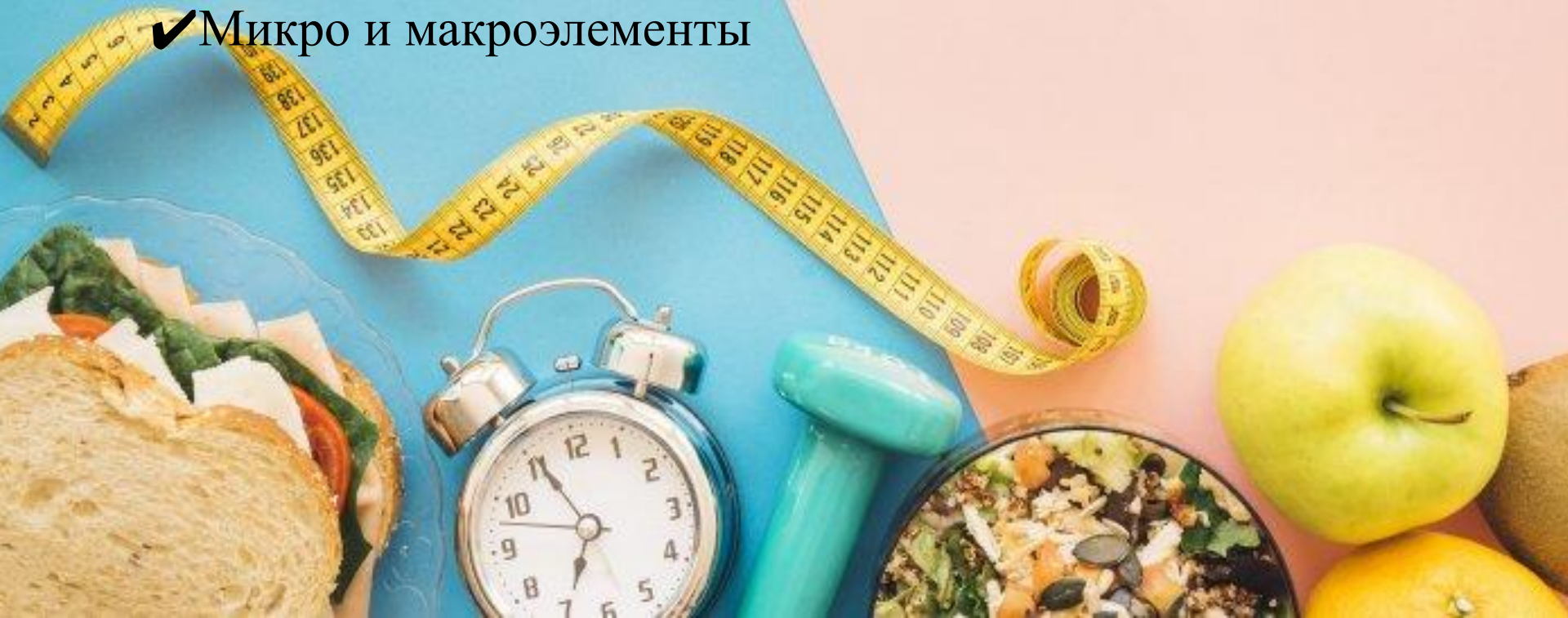
## *Четвертый принцип:*

- ✓ 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.

