

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.



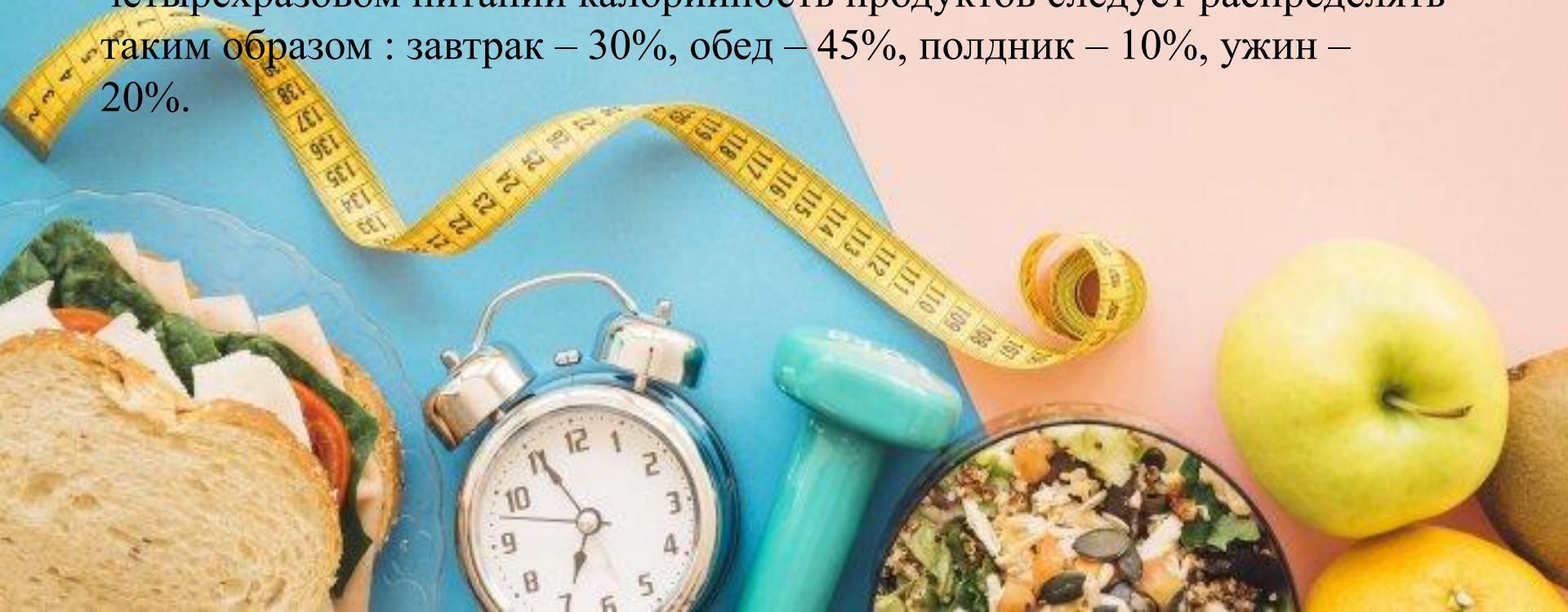
Второй принцип:

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

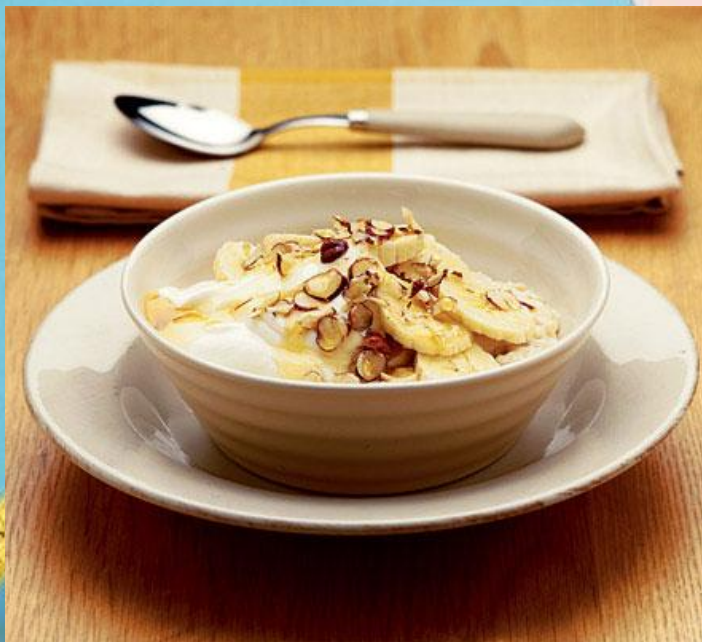


Третий принцип:

- ✓ 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



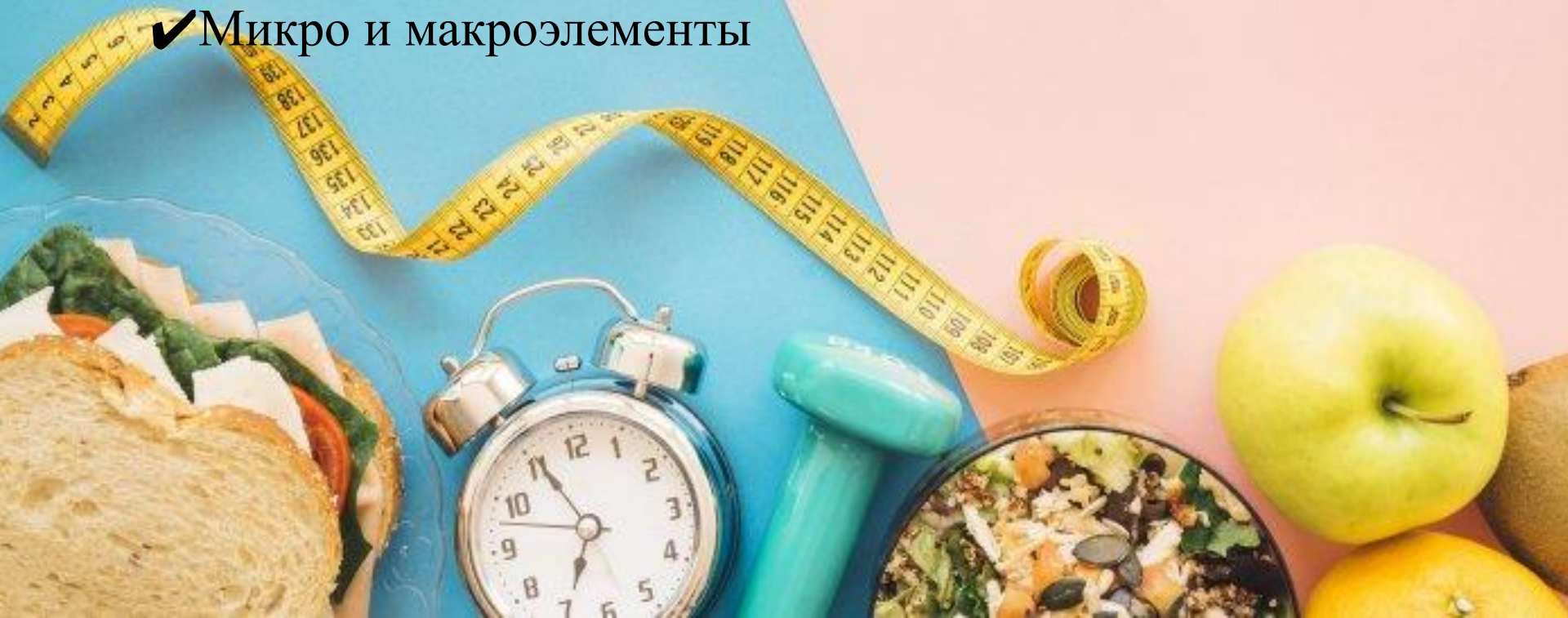
Четвертый принцип:

- ✓ 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.

