

Питание – основной источник энергии для человека. С пищей человек получает незаменимые **макро-** и **микроэлементы**, витамины и кислоты, не синтезируемые организмом. Пища необходима организму для поддержания процессов жизнедеятельности, роста и развития.



Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.



Рациональное питание человека согласно указанным нормам должно включать: Обогащенные микронутриентами хлебобулочные и макаронные изделия; Овощи, картофель, бахчевые; Мясо, рыба, рыбопродукты, птица; Молоко, молочные продукты (кефир, творог, масло, сметана, сыр); Сахар; Я



ЛУК И ЧЕСНОК
ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ
МОЗГА И СОСУДОВ



ЯБЛОКИ
ИСТОЧНИК ВИТАМИНА С
И АНТИОКСИДАНТОВ



**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО И
ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБЫ**
ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



**ГРЕЧНЕВАЯ И
ОВСЯНАЯ КРУПА**
ЯВЛЯЮТСЯ ДИЕТИЧЕСКИМИ
И ГИПОАЛЛЕРГЕННЫМИ

ТОП-10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



БОБОВЫЕ
ИДЕАЛЬНЫЕ ЗАМЕНТЕЛИ
МЯСНОГО БЕЛКА



МЕД
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ И
ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЕ СВОЙСТВА



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ
УКРЕПЛЯЕТ СОСУДЫ
СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ



**КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**
ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ
ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА



ЯГОДЫ
СОДЕРЖАТ АКТИВНЫЙ
АНТИОКСИДАНТ ЛИКОПИН



ОРЕХИ
БЛАГОТВОРНО ВЛИЮТ НА
СЕРДЕЧНО-СОСУДИстую СИСТЕМУ

1) Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности.

2) 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

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

ограниченное употребление



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

2-3 порции



РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

3-5 порций



ОВОЩИ

3-5 порций



ФРУКТЫ

2-4 порции



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

6-11 порций

- ▣ Баланс питательных веществ, необходимых организму для нормальной жизнедеятельности. Согласно основам рационального питания оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4 для взрослого населения при низкой интенсивности труда и 1:1:5 при высокой интенсивности труда. Энергетическая ценность рациона взрослого человека, проживающего в умеренном климате и не вовлеченного в тяжелый труд, должна распределяться в последовательности 13% белковой пищи, 33% жиросодержащих продуктов, а также 54% углеводов



Спасибо за внимание!!!