

# **Гигиенические требования к рациональному питанию различных групп населения**

**Выполнила: Алексеева Елена  
2 курс 322 группа**

- **Гигиена питания-наука о рациональном питании, соответствующем потребностям организма человека, а также о санитарной охране и обеспечении безвредности продуктов питания и готовой пищи.**





- **Государственная политика в области здорового питания — это комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных групп населения в рациональном, здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения, в соответствии с требованиями медицинской науки.**



**Рациональное питание- это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает его жизненные проявления (рост, развитие, деятельность различных органов и систем) на высоком уровне при различных условиях труда и быта.**

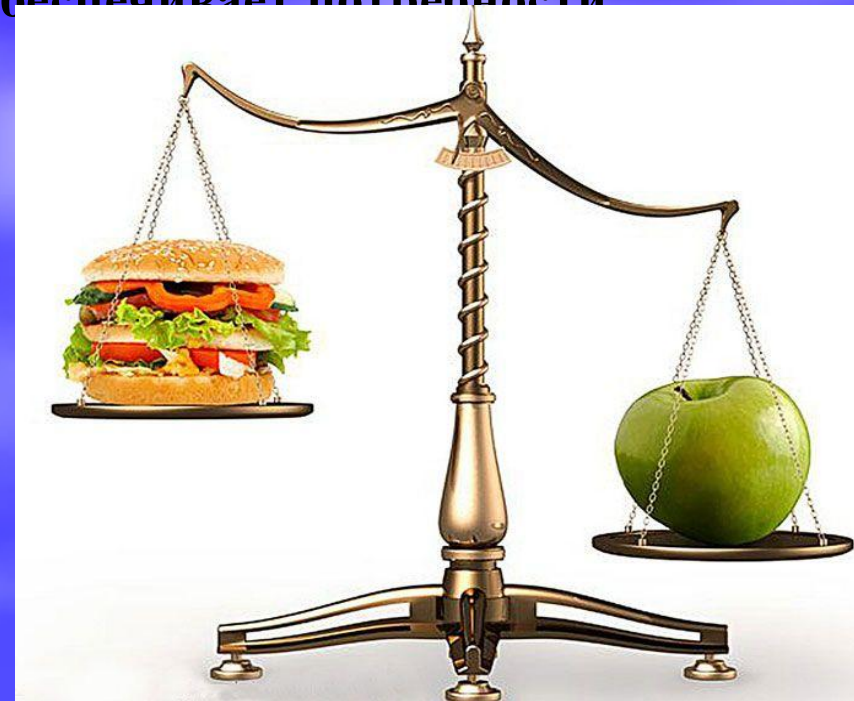
- **Требования к рациональному питанию:**
- **Рациональное питание должно быть полноценным: а) соответствовать энергетическим затратам организма, т.е. человек должен получать с пищей столько энергии, сколько потратил ее за определенный отрезок времени (сутки).**
  - б) каждый человек должен получать в день достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Достаточное, т.е. столько, сколько требуется именно для него, в зависимости от его пола, веса, роста, возраста, физиологического состояния, состояния здоровья, от рода его трудовой деятельности, количества выполняемой физической нагрузки, климатического района в котором проживает данный человек (факторы, определяющие потребность организма в питательных веществах).**
  - в) питание должно быть сбалансированным. Концепция сбалансированного питания основана на законах количественной и качественной адекватности питания. Согласно концепции сбалансированного питания, обеспечение нормальной жизнедеятельности человека за счет алиментарного фактора происходит лишь при строгом соблюдении определенных соотношений между многочисленными качественными компонентами пищевого рациона, который вместе с тем соответствует потребности организма в энергии. Одним из критериев сбалансированности рационов питания является соотношение в рационе основных, питательных веществ - белков, жиров и углеводов. В соответствии с концепцией сбалансированного питания их соотношение считается оптимальным для средней полосы России, если в суточном рационе на каждый грамм белков приходится 1,2 г жиров и 4,6 г углеводов (1: 1,2:4,6).**



- **Существуют также обобщенные критерии, позволяющие оценить сбалансированность состава отдельных групп питательных веществ с учетом, прежде всего незаменимых факторов питания. Применительно к белковому компоненту рациона таким критерием является соотношение в нем белков животного и растительного происхождения (в среднем для взрослого человека 55% белков животного происхождения и 45% растительных белков), а также соотношение между аминокислотами (см. значение белка в питании здорового человека). В суточном рационе питания также должно быть выдержано правильное соотношение между жирами растительного происхождения (40 — 30%) и животными жирами (60-70%). Необходимо поддерживать и оптимального соотношения в суточном рационе жирных кислот: 10% полиненасыщенных, 30% насыщенных: 60% мононенасыщенных.**
- **По минеральным веществам наиболее полно изучено взаимодействие кальция, фосфора и магния. Соотношение между ними в пищевом рационе при адекватном питании должно составлять: 1:1,5:0,7.**

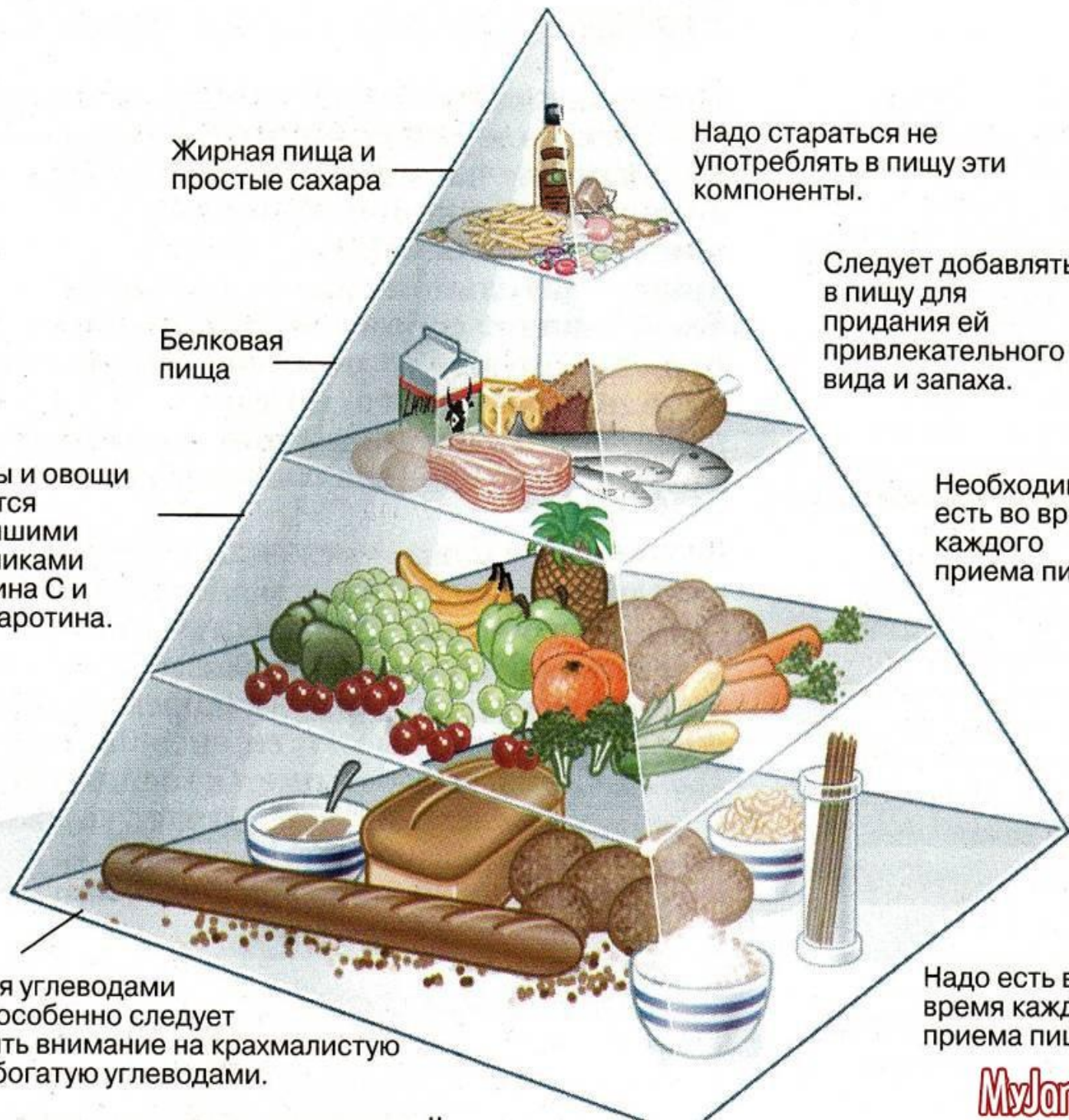
- **Питание должно быть разнообразным. Разнообразная пища дает организму возможность отобрать необходимые для жизнедеятельности биологически активные вещества.**

- **Режим питания — это правильное распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объему (кратность приема пищи и интервалов между ними). При соблюдении времени приема пищи у человека вырабатывается рефлекс «запального» пищеварительного сока, что способствует лучшему пищеварению и усвоению пищи. Правильное распределение пищи в течение дня по объему и энергетической ценности создает равномерную нагрузку на пищеварительный (60) аппарат и обеспечивает потребности организма в необходимой энергии**



- **Режим питания определяют следующие показатели: кратность приемов пищи, время (часы) приема пищи, интервалы между приемами пищи, распределение калорийности между приемами пищи. Наиболее рациональным для людей среднего возраста считается четырехразовое питание; для пожилых людей пятиразовое питание с промежутками между приемами пищи не более 4 — 5 часов. Обязательным является 4-х кратный режим питания для: детей, больных, кормящих матерей, лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом. Менее рационально трехразовое питание, при котором увеличивается объем перерабатываемой пищи, что осложняет деятельность пищеварительного аппарата.**
- **Питание должно быть доброкачественным (профилактика пищевых отравлений).**
- **Для лучшего усвоения пищи человеком должны быть созданы оптимальные условия, т.е. пища должна иметь приятные органолептические показатели, должна быть определенного объема и температуры, красиво оформленной, возбуждающей аппетит.**





Жирная пища и простые сахара

Надо стараться не употреблять в пищу эти компоненты.

Белковая пища

Следует добавлять в пищу для придания ей привлекательного вида и запаха.

Фрукты и овощи являются наилучшими источниками витамина С и бета-каротина.

Необходимо есть во время каждого приема пищи.

Богатая углеводами пища, особенно следует обратить внимание на крахмалистую пищу, богатую углеводами.

Надо есть во время каждого приема пищи.



Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах)  
для детей различного возраста

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150—200	200—250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60—100	100—150
Суп	200—250	250—300
Мясное, рыбное блюдо	75—120	100—120
Гарнир	150—200	180—230
Фрукты	100	100

- **Спасибо за внимание!**