

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.**



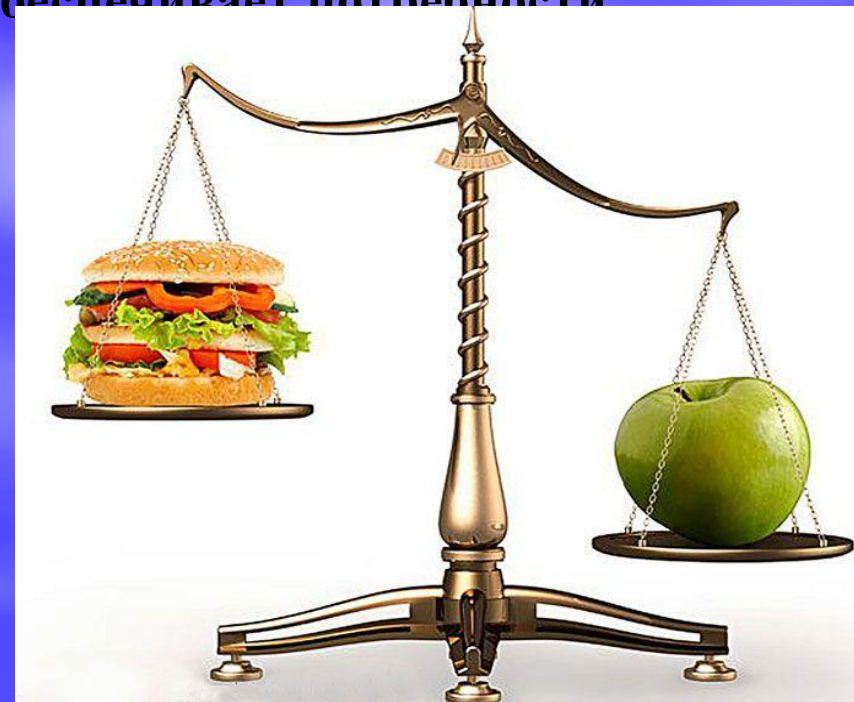
Рациональное питание- это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает его жизненные проявления (рост, развитие, деятельность различных органов и систем) на высоком уровне при различных условиях труда и быта.

- **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).**

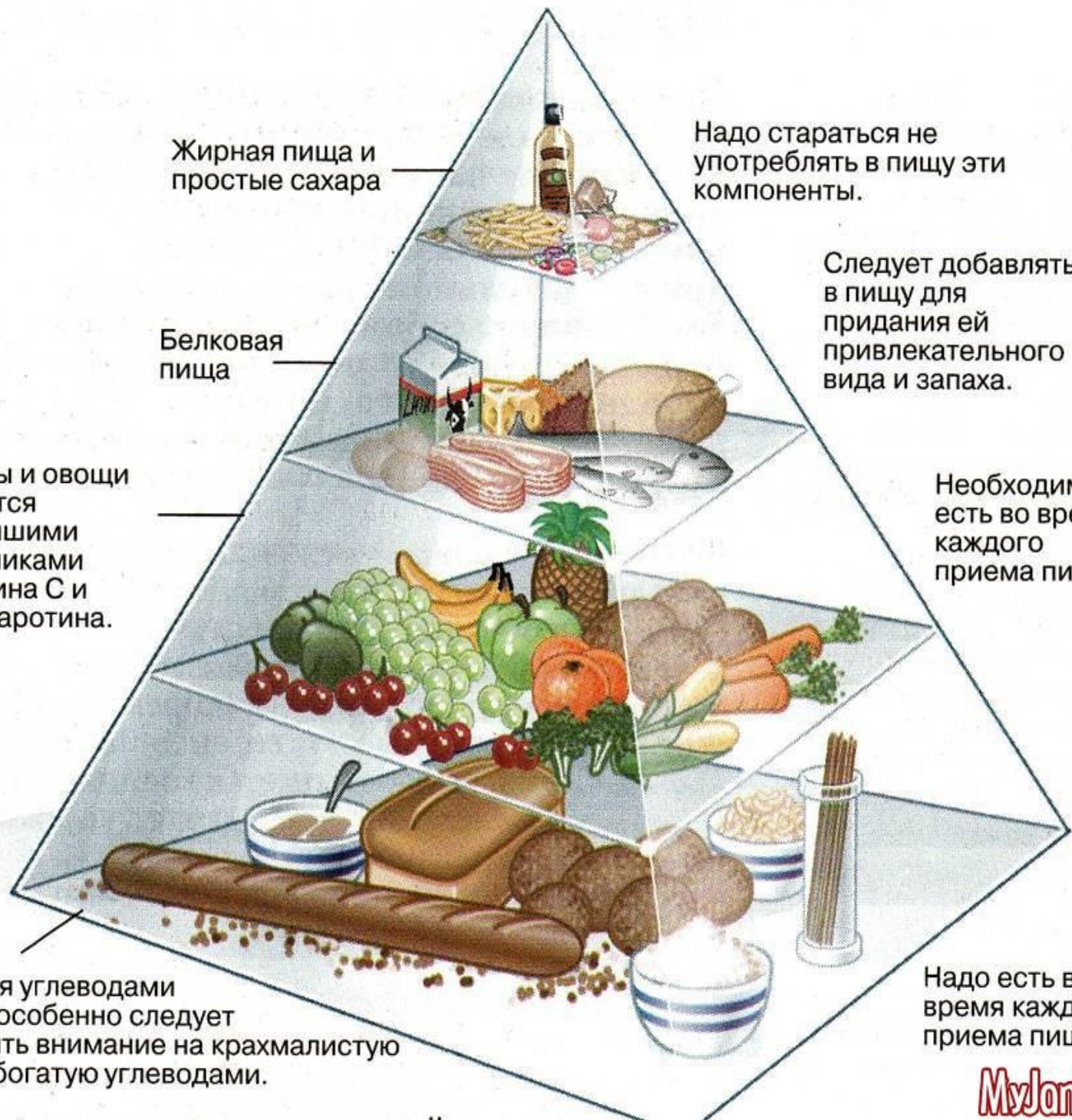
- **Существуют также обобщенные критерии, позволяющие оценить сбалансированность состава отдельных групп питательных веществ с учетом, прежде всего незаменимых факторов питания. Применительно к белковому компоненту рациона таким критерием является соотношение в нем белков животного и растительного происхождения (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.**



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!**