

# Нормы питания.



Выполнила учитель биологии  
Шк. №252 Санкт-Петербурга  
Петряшова И.А.

# СЛОВАРЬ

- Питание — поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для роста, жизнедеятельности и воспроизводства. От качества и режима питания зависят его здоровье, работоспособность и продолжительность жизни.
- Норма питания - определяющие величины потребления пищевых веществ, основываются на данных научных исследований обмена жиров, белков, углеводов, воды, минеральных веществ, витаминов у различных групп населения.

# Суточная потребность организма в энергии.

- Суммарный расход энергии человека в сутки равен расходу энергии на основной обмен плюс энергия, истраченная в течение дня во время работы, занятий физкультурой и отдыха.
- Утомление не связано с энергозатратами а зависит от нервных процессов во время труда!

# Рациональное питание.

- Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.  
Суть рационального питания составляют три основных принципа:
  - 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
  - 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
  - 3) соблюдение режима питания.

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

## Рацион пациентов старших возрастных групп

