


РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть...»

- 
- **Гигиена питания** – это отрасль гигиены, которая изучает проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

 - **Рациональное питание** – это питание, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма человека в энергии и жизненно важных веществах в конкретных условиях его жизнедеятельности.

Одна порция – это определённое количество одного из следующих продуктов:

1. *Молоко и молокопродукты (сыр, творог, и др.):* 1 чашка молока; маленький кусочек (45 г) твёрдого сыра; $\frac{1}{2}$ чашки творога.
2. *Хлеб, крупы (каши из них), картофель:* 1 кусок хлеба; 1 маленькая булочка или бисквит; 5-6 маленьких крекеров; $\frac{1}{2}$ чашки каши или макаронных изделий; 2 маленькие картофелины.
3. *Мясо, рыба, яйца:* 50 г мяса животных, птицы и мясопродуктов или рыбы и рыбопродуктов, либо 1 яйцо.
4. *Жиры, масло, сладости:* 1 конфета; $\frac{1}{2}$ пирожного среднего размера или кусочка торта; 25 г сливочного масла (на 1 бутерброд) или 1 столовая ложка подсолнечного масла.
5. *Фрукты и овощи:* яблоко среднего размера; банан или апельсин; $\frac{1}{4}$ чашки сухофруктов; $\frac{1}{2}$ чашки варёных или сырых овощей.

Питательные вещества различных продуктов и их основные функции

Группы продуктов	Основные питательные вещества	Основная функция	Источники
1. Молоко и молокопродукты	Кальций, витамины А и Д	Способствуют росту и укреплению костей и зубов, помогают работе мышц и функционированию нервной системы	Молоко, сыр, йогурты, творог, мороженое и др.
2. Хлеб, крупы, картофель	Углеводы, витамины, минеральные вещества	Источники энергии, способствуют формированию здоровой нервной системы	Изделия из муки (макаронные, хлеб, хлопья), крупы (каши из них), хлебные злаки и др.
3. Мясо, рыба, яйца	Белок и железо	Участвуют в образовании и восстановлении тканей кожи, костей, крови, мышц, переносят жирорастворимые витамины	Мясо животных, птиц и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, яйца
4. Жиры, масло, сладости	Жиры и углеводы	Жиры – важное клеточное «топливо». Углеводы снабжают организм энергией	Масло сливочное и растительное, конфеты, варенье, пирожные, мед и др.
5. Фрукты и овощи	Углеводы, витамины, минеральные вещества	Источники клетчатки и энергии, регулируют обменные процессы, способствуют поддержанию в здоровом состоянии всех органов, хорошему зрению	Все фрукты и овощи

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



НОРМА КОЛИЧЕСТВА ПОРЦИЙ ПРОДУКТОВ КАЖДОЙ ГРУППЫ

- 1-я группа – 3;
- 2-я группа – 6-11;
- 3-я группа – 2;
- 4-я группа – 1;
- 5-я группа – 5.