



**Питание** — важнейшая физиологическая потребность организма, которая заключается в постоянном пополнении ресурсов для выработки энергии.





Многие учёные посвятили жизнь  
изучению пищеварительной  
системы и основ питания.



Алексей Алексеевич  
Покровский  
(1916–1976 гг.)

*«Беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычно для многих. Едят на ходу, что придётся, забывают поесть вовремя, пренебрегают возрастными особенностями, условиями труда и климата, позволяя себе упрямо нарушать правила питания: одни переедая, надеясь на свой организм, другие, недоедая, из сузубо эстетических соображений — «для сохранения стройной фигуры»...*



Алексей Алексеевич  
Покровский  
(1916–1976 гг.)

*...Для того чтобы пища приносила максимальную пользу, чтобы дети росли здоровыми и сильными, чтобы люди могли долго оставаться работоспособными, нужно, чтобы каждый понимал законы рационального питания, поэтому необходимо науку о питании сделать доступной и понятной для всех».*

А.А. Покровский





**Рациональное питание** –  
это достаточное в количественном и  
полноценное в качественном отношении  
питание.

Рациональное питание

```
graph TD; A[Рациональное питание] --> B[режим питания]; A --> C[пищевой рацион];
```

режим питания

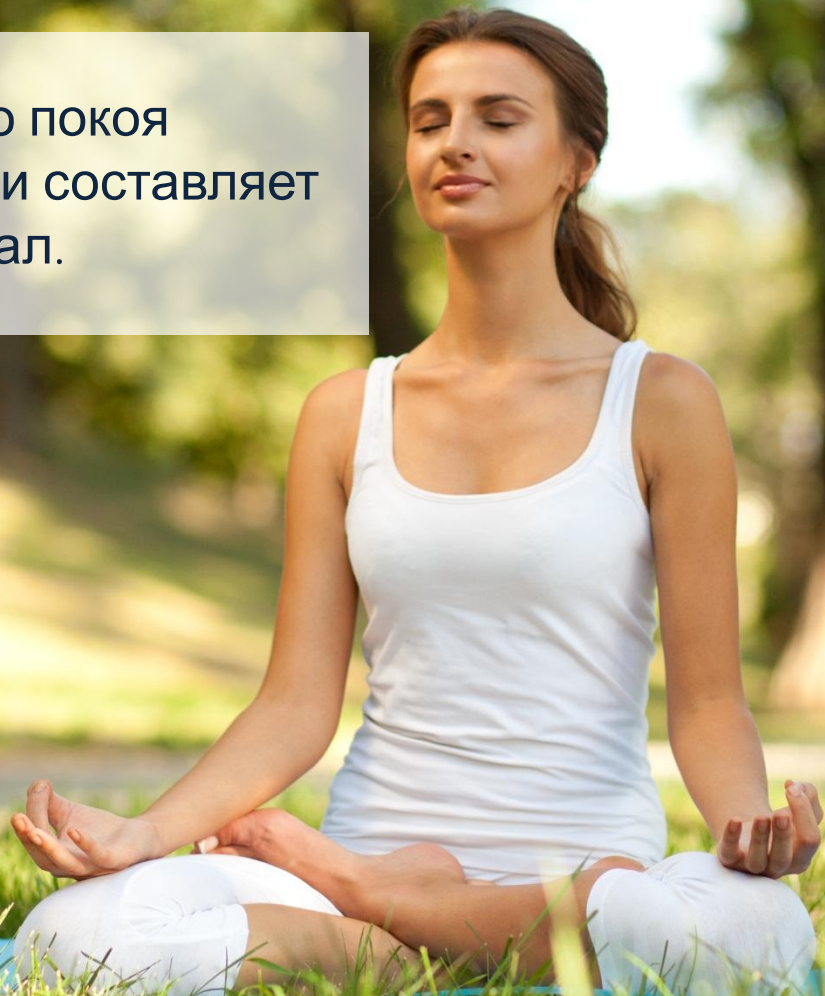
пищевой рацион

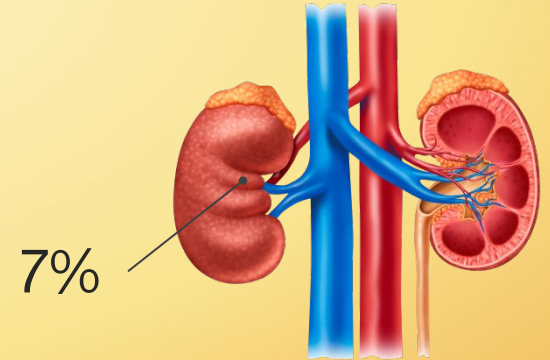
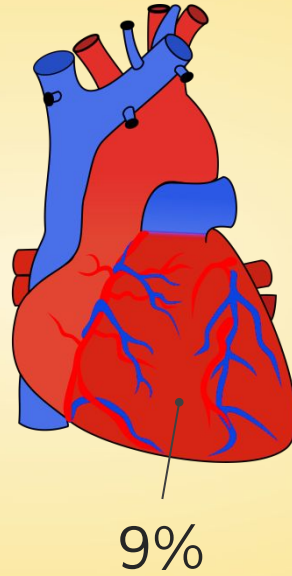
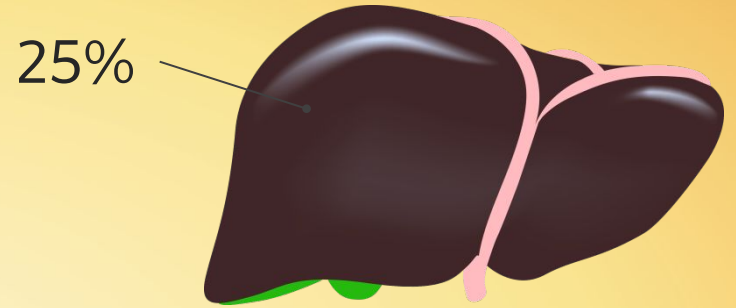
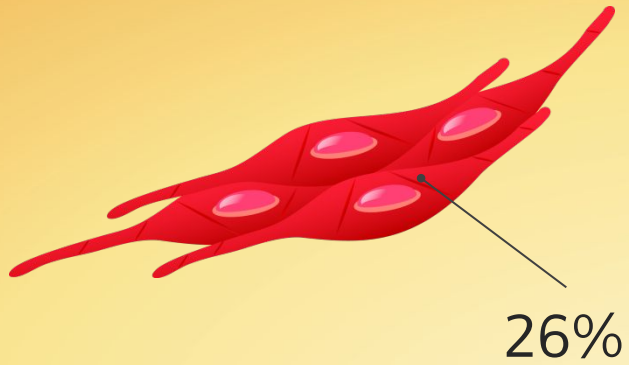




Пищевой рацион является главным условием рационального питания.

В состоянии полного покоя  
потребление энергии составляет  
около 1700–2000 ккал.







При увеличении физической нагрузки  
увеличиваются и энергозатраты.



## Суточные нормы питания и энергетические потребности детей

<i>Возраст</i>	<i>Белки, г/кг</i>	<i>Жиры, г/кг</i>	<i>Углеводы, г/кг</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
7–10	2,5	1,5–2,0	330	2300–2800
11–15	2,0	1,0–1,5	350–400	2800–3000
Старше 16	Менее 2,0	1,0	450–500	3000–3200

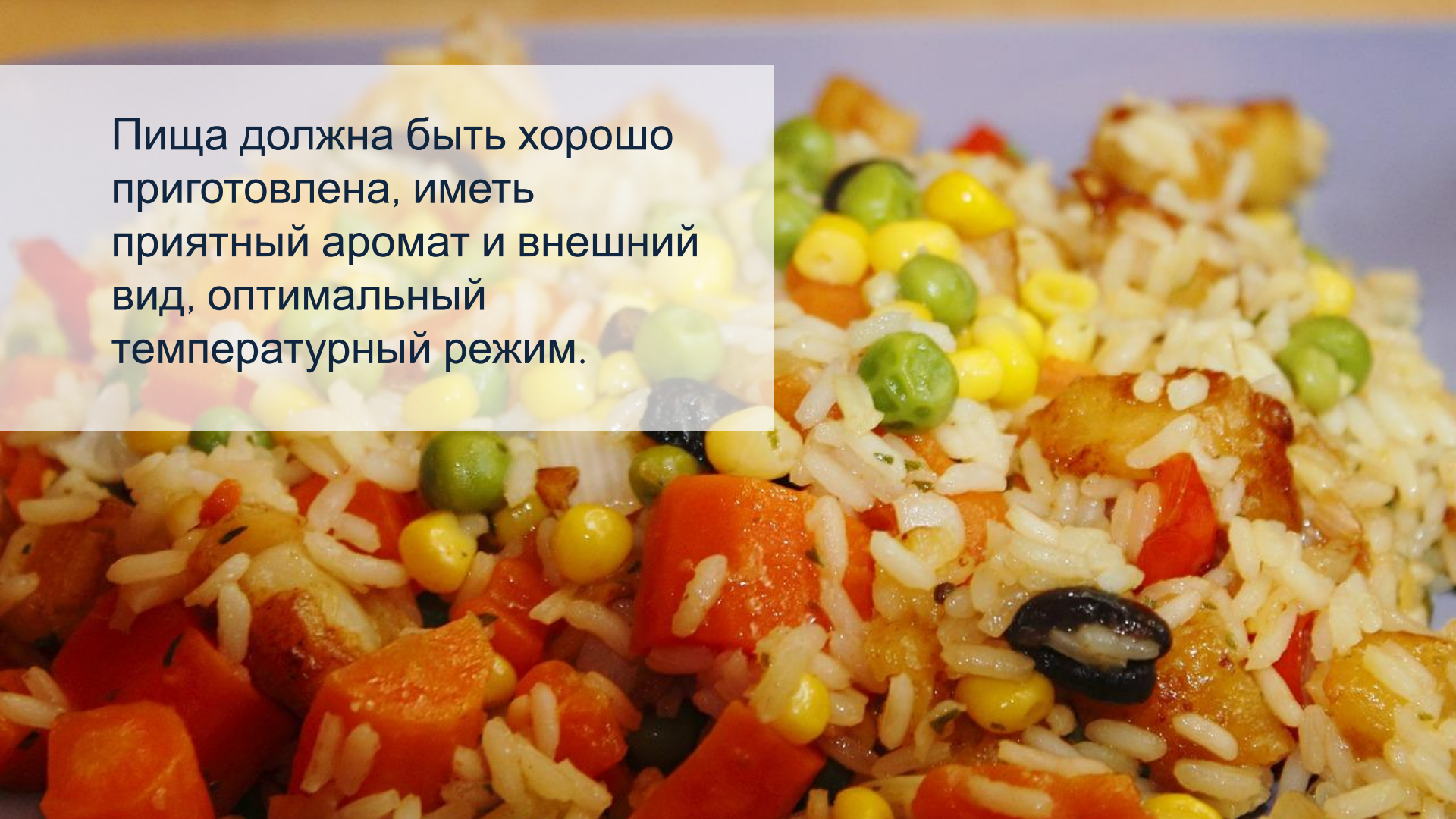


**Диетология** -- отдельная ветвь медицины, занимающаяся организацией рационального питания.

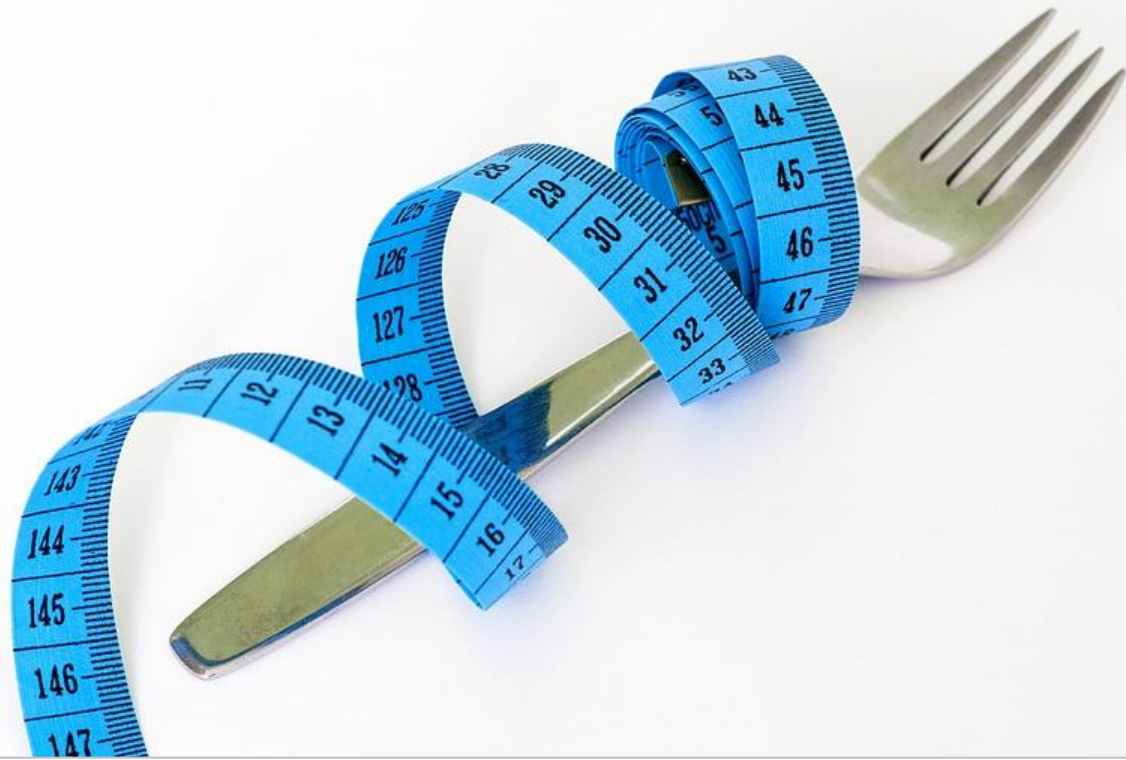


При составлении пищевого рациона следует помнить, что пища должна быть разнообразной.

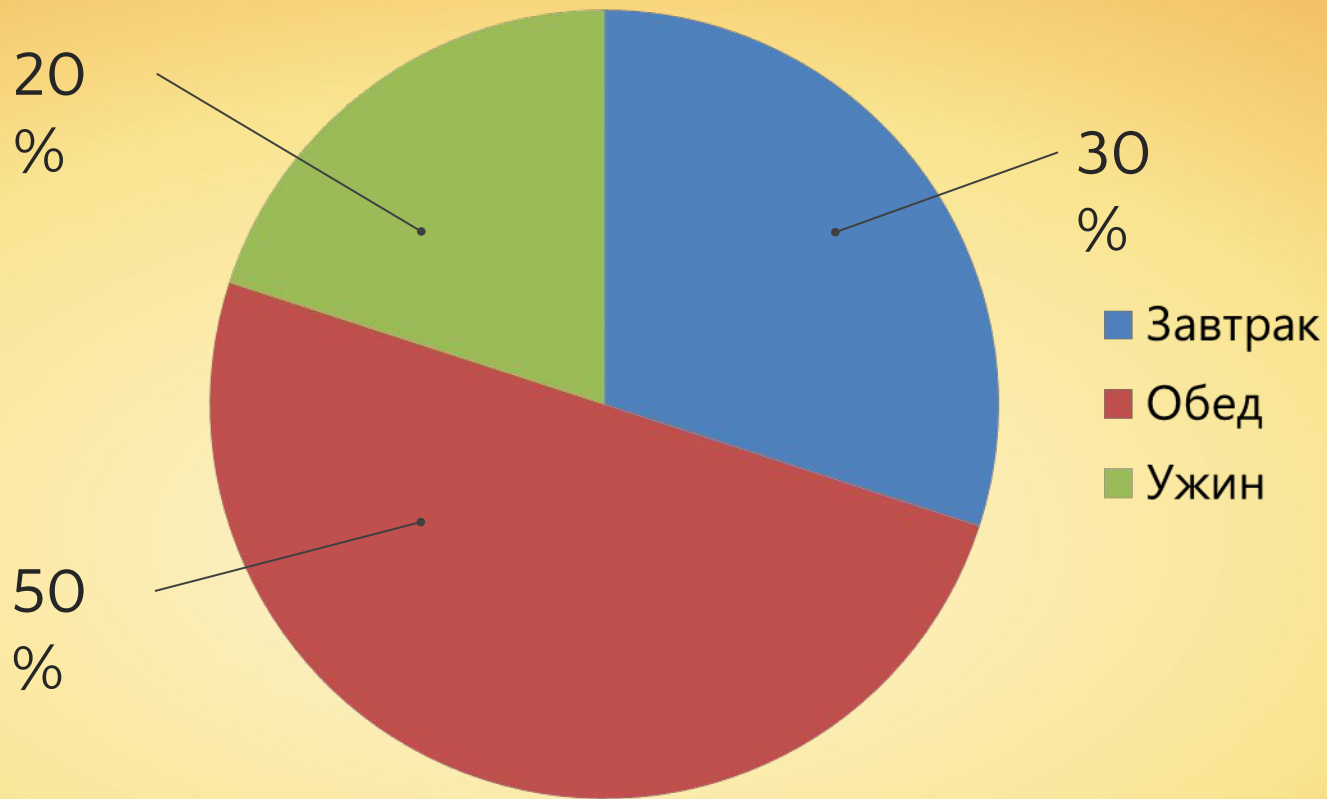
Пища должна быть хорошо приготовлена, иметь приятный аромат и внешний вид, оптимальный температурный режим.







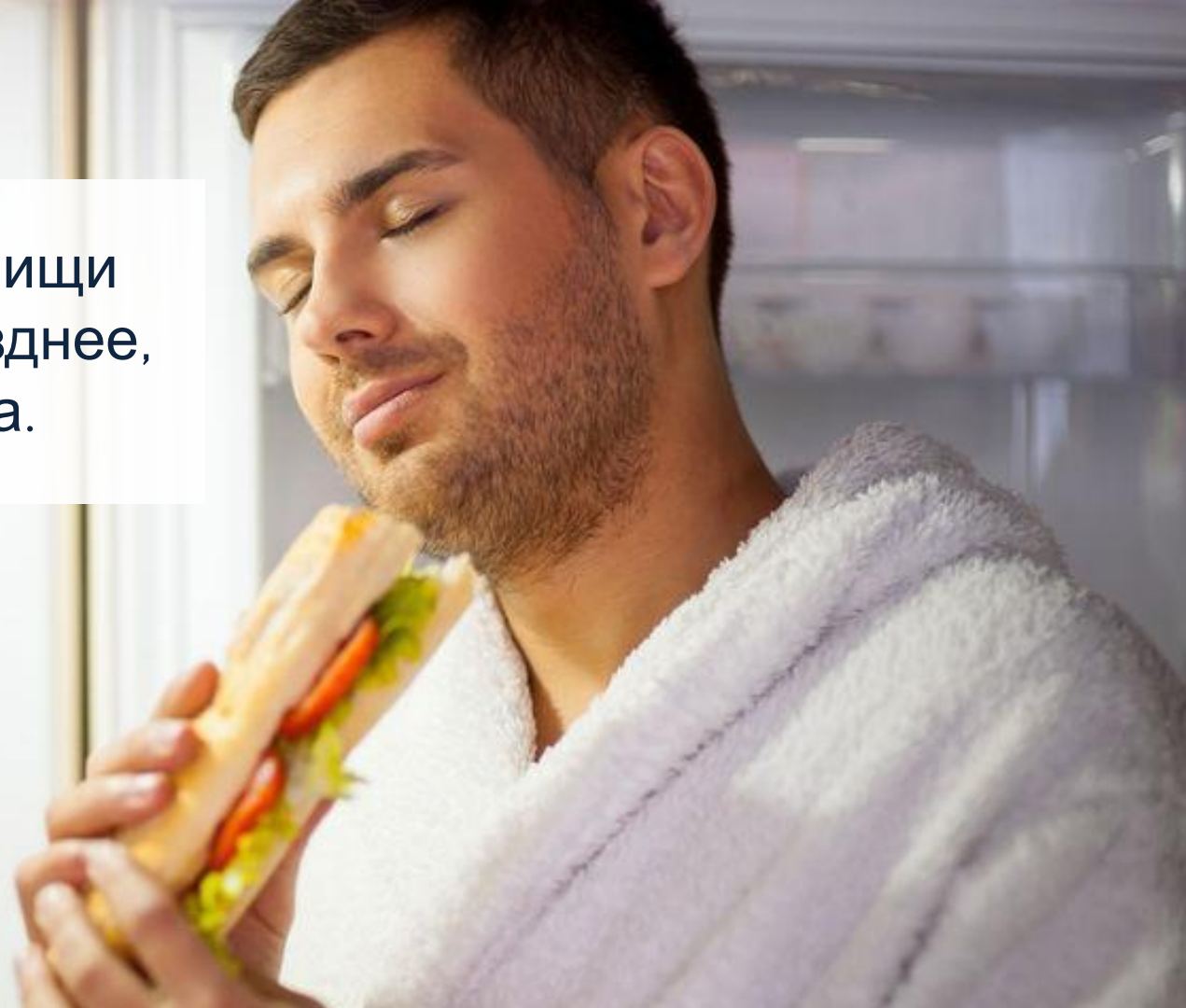
Вторым важным условием рационального питания является режим.



Оптимально принимать пищу  
3–4 раза в день.

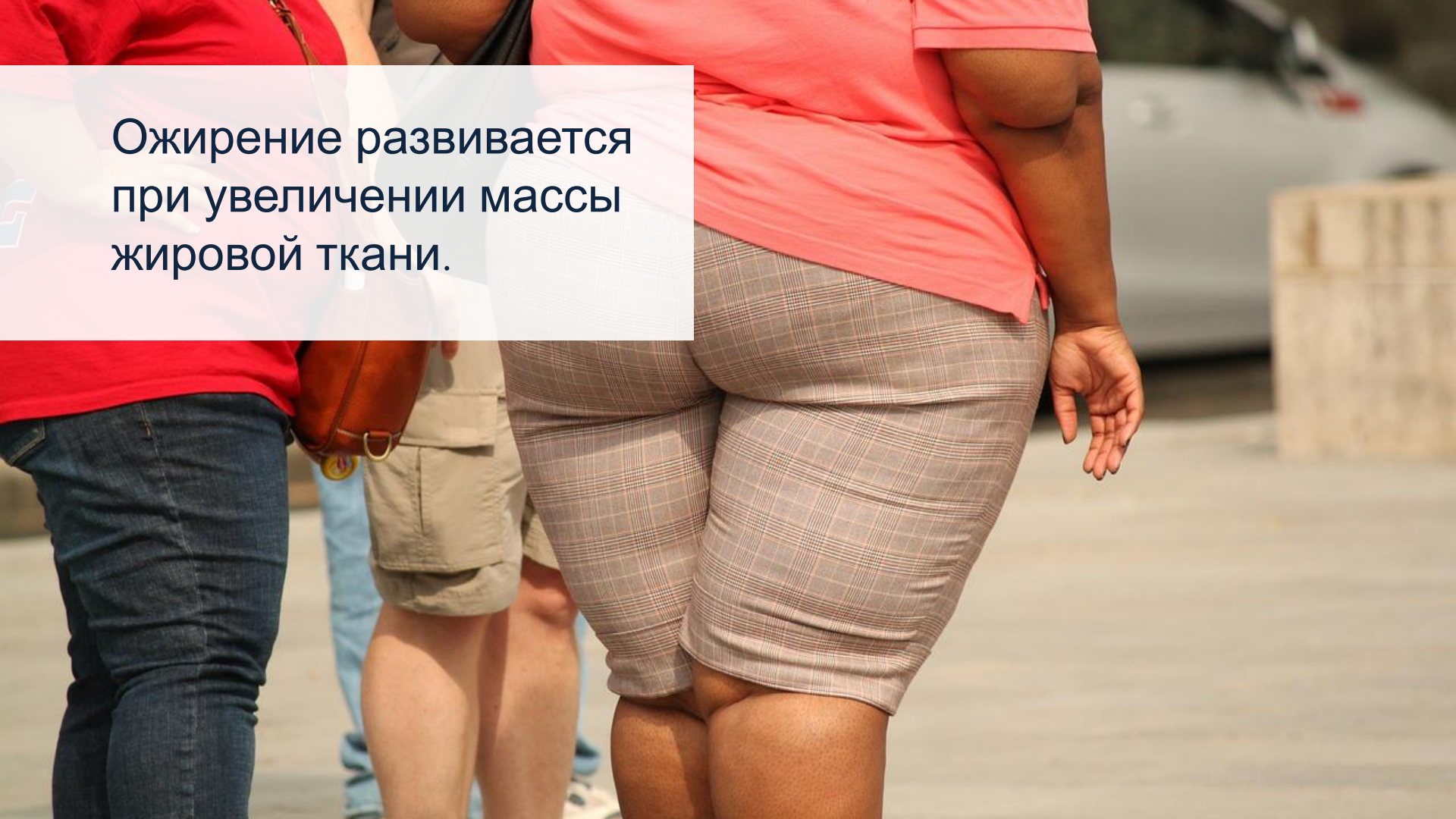


Последний приём пищи  
должен быть не позднее,  
чем за 3 часа до сна.





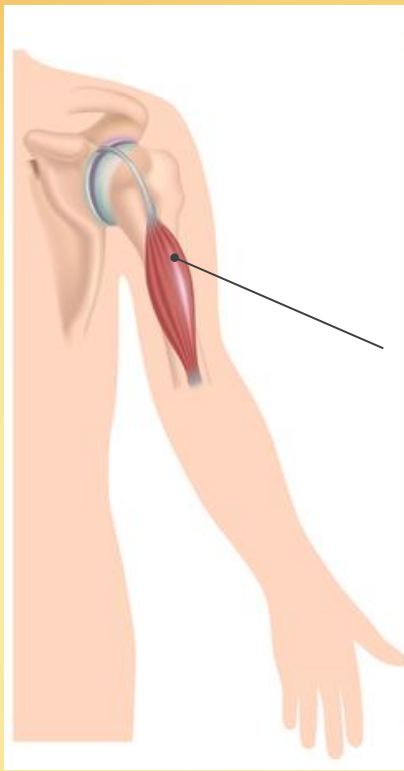
Невыполнение режима питания приводит к нарушению обменных процессов.



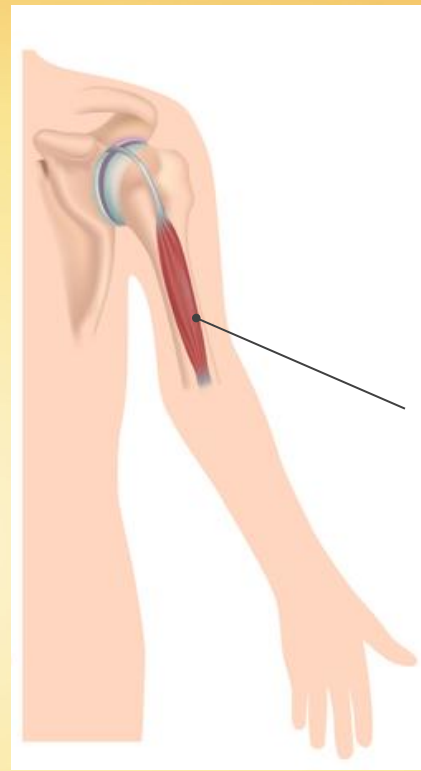
Ожирение развивается при увеличении массы жировой ткани.



Ожирение провоцирует развитие сахарного диабета, гипертонии.



нормальная  
мускулатура



дистрофия  
мышц

Дистрофия характеризуется повреждением клеток и межклеточного вещества, нарушением трофики.





**Анорексия** — полный или частичный отказ от пищи, приводящий к резкому уменьшению веса.



Анорексия является серьёзным психическим расстройством, требующим помощи врача и госпитализации больного.



**Булимия** — чрезмерное переедание, после которого больной прибегает к вызову рвоты или приёму слабительных для очищения организма.



Как и анорексия, булимия является психическим заболеванием и требует помощи специалистов.