

Рациональное питание



Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день · день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

НАБОР МАССЫ



Углеводы: 40–60 %
Белки: 25–35 %
Жиры: 10–15 %

НОРМА



Углеводы: 30–50 %
Белки: 25–35 %
Жиры: 25–35 %

ПОХУДЕНИЕ



Углеводы: 10–20 %
Белки: 40–50 %
Жиры: 30–40 %

Суточные нормы белков, жиров и углеводов в пище детей и подростков

Возраст, лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
3-04	50-60	60-70	150-200
5-7	65-70	75-80	250-300
8-11	75-95	80-95	350-400
12-14	90-110	90-110	400-500
15-16	100-120	90-110	450-500

Подсчитаем свои калории!

1. Упрощенный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора:

- для мужчин: $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5$;
- для женщин: $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161$.

2. Доработанный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора, в отличие от упрощенного дает более точную информацию и учитывает степень физической активности человека:

- для мужчин: $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$;
- для женщин: $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$.

A – это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

1. Минимальная активность: $A = 1,2$.
2. Слабая активность: $A = 1,375$.
3. Средняя активность: $A = 1,55$.
4. Высокая активность: $A = 1,725$.
5. Экстра-активность: $A = 1,9$ (под эту категорию обычно попадают люди, занимающиеся, например, тяжелой атлетикой, или другими силовыми видами спорта с ежедневными тренировками, а также те, кто выполняет тяжелую физическую работу).

Подсчитаем сколько нужно пить воды?

$$V=M/450*14$$

где, V – объём нормы воды в литрах в сутки, M – ваша масса тела.

30 мл * кг (массы тела) = ? Кол-во воды

<https://vodamama.com/water-rate.html>

Аскорбиновая кислота

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА С в продуктах (мг/100г)

Слива какаду — до 5300 мг

Барбадосская вишня
(ацерола) — до 1600 мг

Ягоды шиповника — до 650 мг

Облепиха — 200 мг

Острый перец — 200 мг

Година черная — 200 мг

Киви — 180 мг

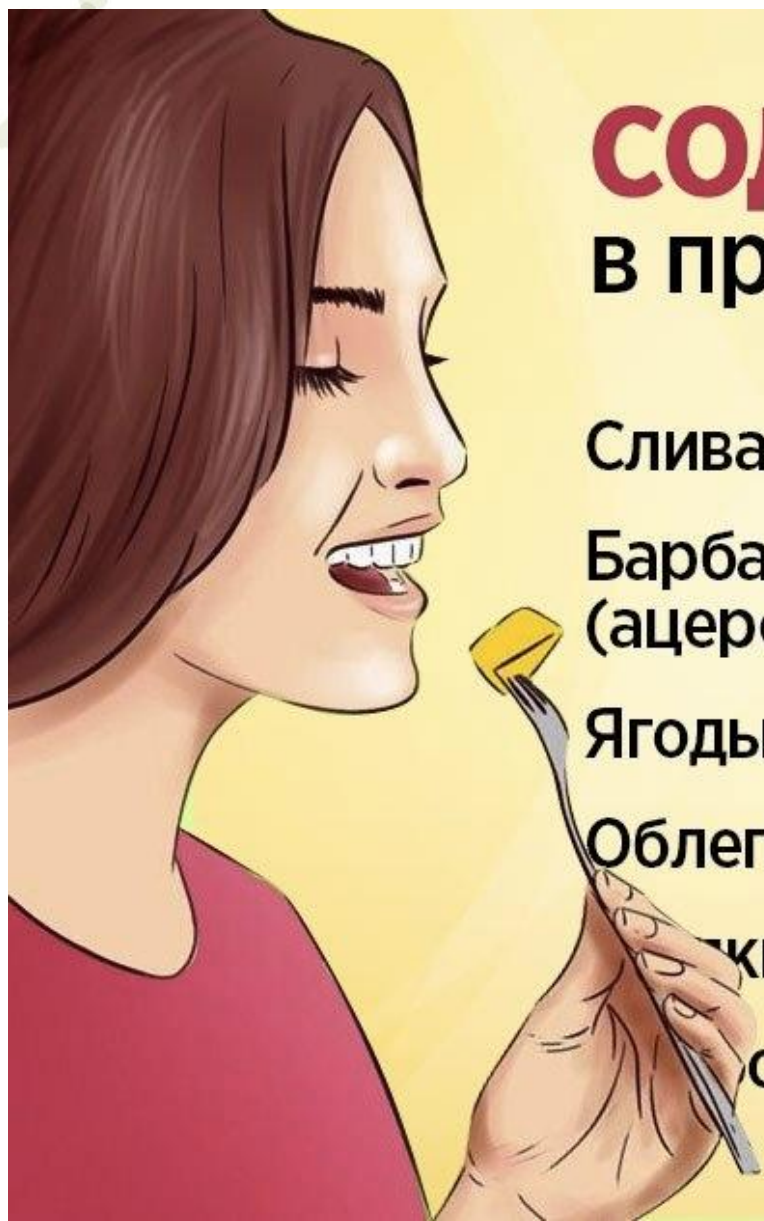
Петрушка — 150 мг

Капуста
брокколи — 100 мг

Клубника — 60 мг

Апельсин — 60 мг

Лимон — 45 мг



Ретинол



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А



ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



Тиамин





Рибофлавин



Арахис



3.27 мг

Горох



3.18

Кедровые орехи



4.28 мг

Мясо



3.24 мг

Фасоль



3.21

Продукты питания богатые ЖЕЛЕЗОМ

указано примерное значение в 100 граммах

Овсянка



2.68 мг

Печень



Свинина 4 мг, говядина 5 мг,
курица 6,6 мг

Пшеница



2.8 мг

Утка



2.47 мг

Гречка



2.77 мг

Продукты питания богатые кальцием (Ca)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Сыры плавленные



760 - 1005 мг

Брынза



630 мг

Миндаль



273 мг

Горчица



254 мг

Фисташки



250 мг

Чеснок



180 мкг

Фундук



170 мг

Творог



154 мг

Фасоль



150 мг

Сметана



90 - 120 мг

Овсянка



117 мг

Горох



115 мг

Ячневая крупа



93 мг

Грецкий орех



89 мг

Сливки



86 мг

Разница между мукой высшего сорта и мукой грубого помола?

Мука тонкого помола – мука из внутренней части зерна. При тонком помоле мука белая, содержит, как правило, клейковину и крахмал, клетчатка в белой муке содержится в небольшом количестве. Тонкий помол делает муку нежной, такая мука состоит из мелких частиц зёрен, наружный слой которых удаляется. Мукой тонкого помола считается пшеничная:

- Высшего сорта;
- Первого сорта.

Мука грубого помола – мука цельнозерновая. При грубом помоле цельное зерно полностью измельчают в муку. Она состоит из крупных частиц, в её составе отруби и оболочки зерна. Мука грубого помола:

- 1 Обойная;
- 2 Второго сорта.