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

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 х вес (кг) + 6,25 х рост (см) – 5 х возраст (г) + 5;
- для женщин: 10 х вес (кг) + 6,25 х рост (см) – 5 х 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 х вес (кг) + 6.25 х рост (см) – 5 х возраст (г) + 5) х А;
- для женщин: (10 х вес (кг) + 6.25 х рост (см) – 5 х возраст (г) – 161) х А.

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

1. Минимальная активность: А = 1,2.
2. Слабая активность: А = 1,375.
3. Средняя активность: А = 1,55.
4. Высокая активность: А = 1,725.
5. Экстра-активность: А = 1,9 (под эту категорию обычно подпадают 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?

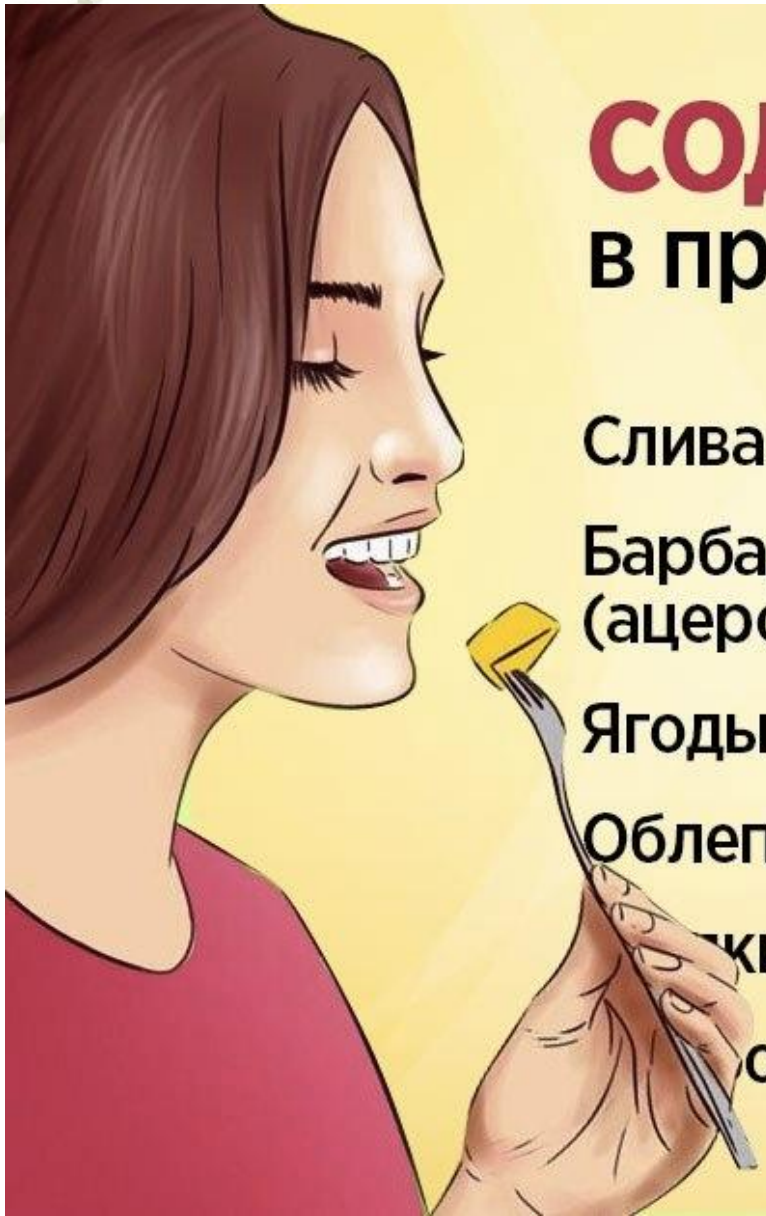
V=M/450*14

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

кий перец — 200 мг

одина черная — 200 мг

Киви — 180 мг

Петрушка — 150 мг

Капуста брокколи — 100 мг

Клубника — 60 мг

Апельсин — 60 мг

Лимон — 45 мг

Ретинол

ВИТАМИН А
СЫР
ЯЙЦА
МЯСО
ПЕЧЕНЬ
РЫБА
БРОККОЛИ
МОРКОВЬ
ДЫНЯ
АБРИКОС
ПЕРСИК
АВОКАДО
ПЕРЕЦ
ТЫКВА
КАРТОФЕЛЬ

Тиамин

Рибофлавин

Продукты питания богатые ЖЕЛЕЗОМ

указано примерное значение в 100 граммах

Арахис

3.27 мг

Горох

3.18

Кедровые орехи

4.28 мг

Мясо

3.24 мг

Фасоль

3.21

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

164 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.