

***МЫ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ***

---

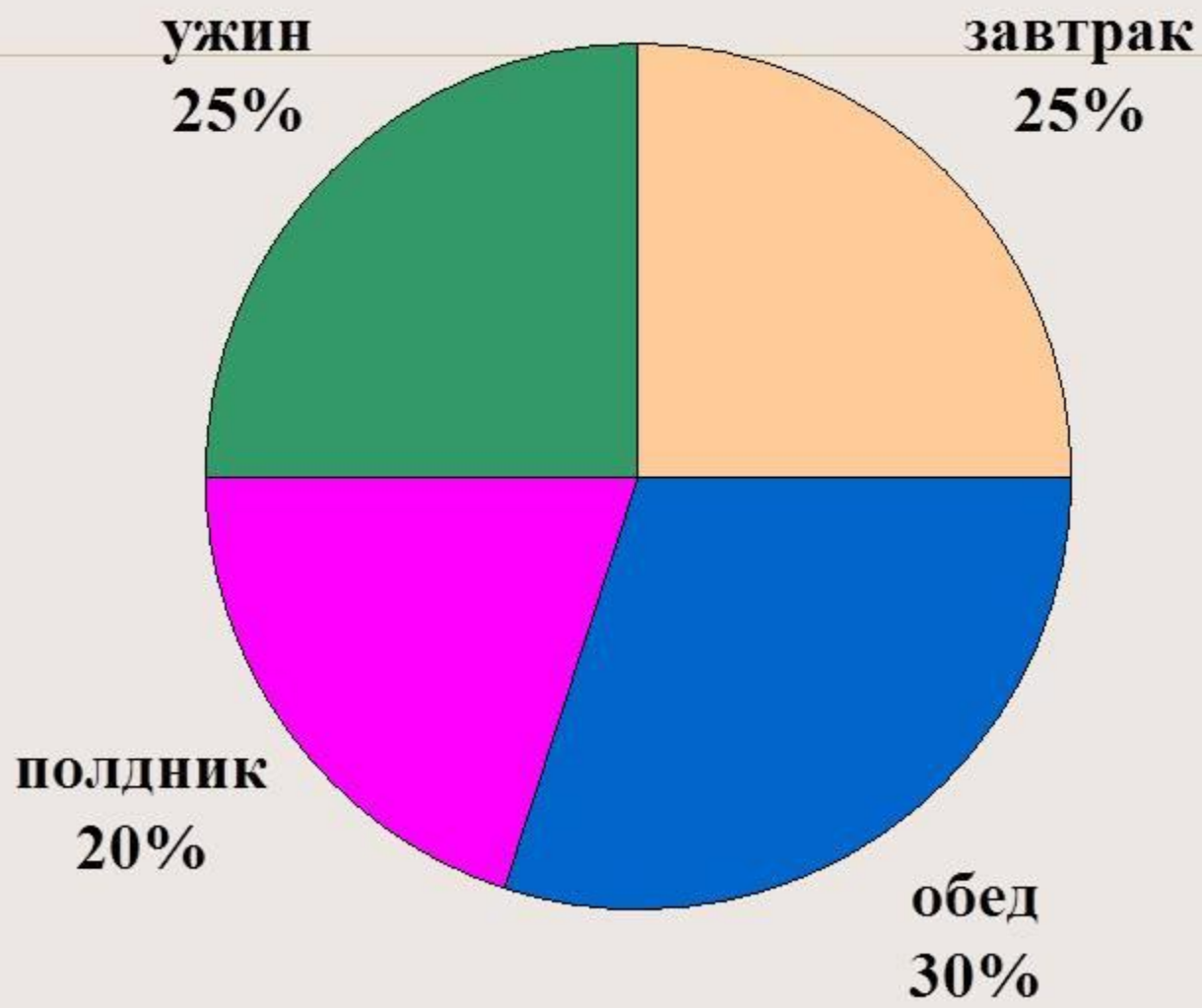


# Рациональное питание

- Рациональное или сбалансированное питание – это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат.



# Система рационального питания



# Рациональное питание

Умеренность  
в питании

Регулярность и своевременность  
питания

Правильный выбор продуктов питания с целью  
выведения из организма различных токсинов, солей  
тяжелых металлов, радионуклидов.

Пища, сбалансированная по углеводам, белкам, жирам, витаминам,  
макро- и микроэлементам; правильный баланс в рационе питания  
Растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон.

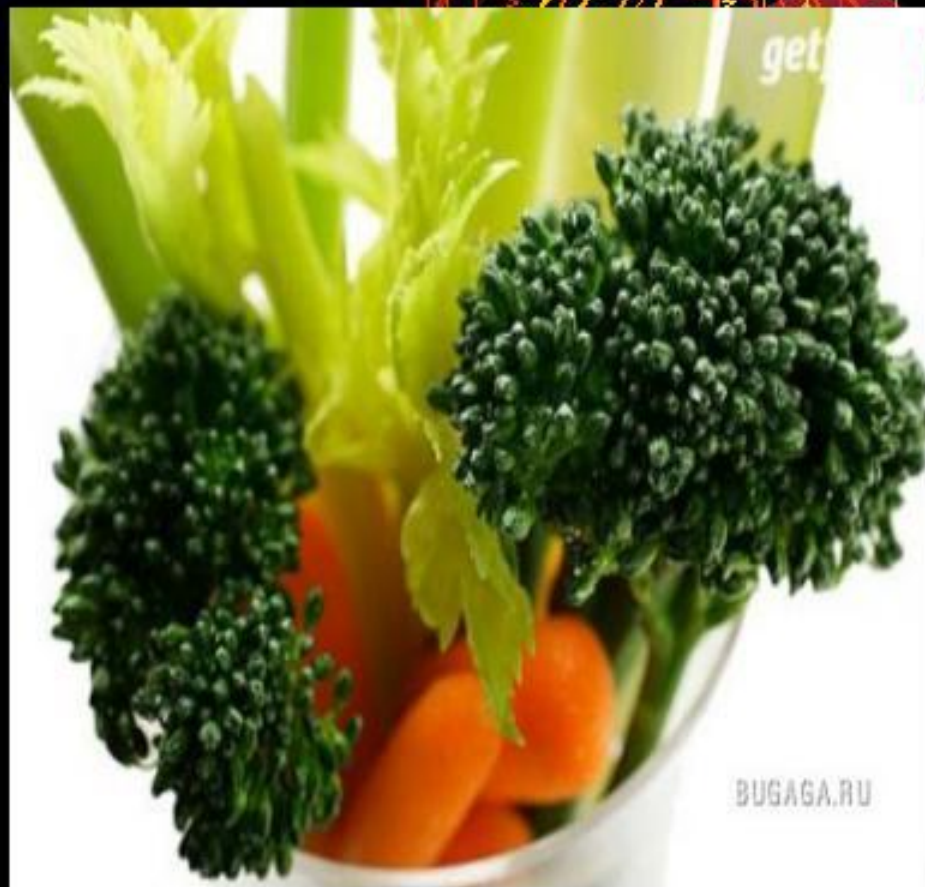
# Принципы рационального питания

A glass of orange juice with a slice of orange on the rim. The glass is filled with orange juice and has a slice of orange perched on the edge. The background is white.

- Правильное соотношение пищи и затрат энергии;
- Достаточное содержание в пище витаминов и минеральных веществ;
- Режим питания (регулярность и кратность приема пищи).
- Соответствие содержания в пище белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека.

# Введение:

- **Вегетарианство** (от *vegetabilis* — растительный) — образ жизни, характеризующийся в первую очередь питанием, исключающим употребление плоти любых животных (т. е. мясо, птицу, рыбу и т. п.).







*пескетарианство* —  
исключает  
употребление мяса  
животных и птиц,  
при котором рацион  
составляют сочетания  
овощей,  
фруктов, рыбы и  
морепродуктов,  
орехов, злаков,  
бобов и других  
продуктов.



**Поллотарианство** — образ жизни, заключающийся в отказе от употребления в пищу мяса млекопитающих.

Употребление птицы и яиц допускается.

возможно употребление рыбы и молочных продуктов.

# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

---

- Энергетическое равновесие
- Сбалансированное питание
- Режим питания

# 12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

---

1. Потреблять разнообразные продукты
2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, рис, картофель, крупяные и макаронные изделия
3. Несколько раз в день следует потреблять разные овощи и фрукты
4. Ежедневно потреблять молоко и молочные продукты
5. Ограничение потребления сахаров
6. Сокращение употребления поваренной соли (1 чайная ложка в день)
7. Предпочтение продуктам на пару