

Рациональное питание

...Человек есть то, что он ест

Пифагор

«Наша жизнь зависит от пищи: наш вес, рост, красота, уродство, ум, нравственность, мировоззрение, восстановление и сохранение наших тканей.

Наши жизненные силы, достижения и неудачи, наши болезни – всё это результат нашего питания.

Мы то – что мы едим.

**Правильное питание – улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения»
(Поль Брэгг)**

Рациональное питание

- - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



Принципы рационального питания

- **энергетическое равновесие**
- **сбалансированное питание**
- **соблюдение режима приема пищи**

● Первый принцип рационального питания

— энергетическое равновесие —

предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энергозатратам организма, не больше и не меньше.

Второй принцип рационального питания

-сбалансированное питание.

Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно. Белки — строительный материал для клеток. Жиры — склад энергии. Углеводы и клетчатка — топливо.

- Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным.

Нормы рационального питания



Третий принцип рационального питания — режим питания.

- **дробное питание 3-4 раза в сутки;**
- **регулярное питание — всегда в одно и то же время;**
- **равномерное питание;**
- **последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.**

Закономерности составления пищевого рациона

1. КАЛОРИЙНОСТЬ должна **СООТВЕТСТВОВАТЬ СУТОЧНОМУ РАСХОДУ ЭНЕРГИИ**

2. Рекомендован 4-Х РАЗОВЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ : ПЕРВЫЙ – 10-15%, ВТОРОЙ – 15-35%, ОБЕД – 40-45%, УЖИН – 15-20%

При трехразовом питании на завтрак должно приходиться 30% пищевого рациона, на обед – 50%, на ужин – 20%.

3. питаться необходимо В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ СУТОК С НЕБОЛЬШИМИ ОТСТУПЛЕНИЯМИ, С ПЕРЕРЫВАМИ НЕ БОЛЕЕ 6-ТИ ЧАСОВ

4. ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ, РАЦИОНАЛЬНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НА ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ, НА УЖИН -МОЛОЧНО-РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА

5. 30 % ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ БЕЛКИ И ЖИРЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

