

# 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**

