

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знать!**

Рациональное питание

**Рациональное питание-это
полноценное питание здоровых
людей с учетом их пола ,возраста и
характера труда.
Оно способствует сохранению
здоровья и повышению
сопротивляемости организма
вредным факторам воздействия ,
Способствует повышению
физической и умственной
работоспособности и активному
долголетию**



Рациональное питание



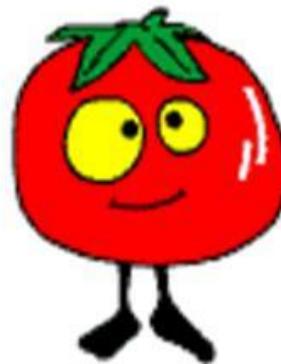


Рациональное питание

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить **о двух основных законах**, нарушение которых опасно для здоровья.

- **Первый закон** - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

[на главную](#)



Режим питания

- Завтрак 25%
- Обед 40%
- Полдник 15%
- Ужин 20%
- Вечерний кефир



*Завтрак съешь сам, обед
подели с другом, ужин
отдай врагу*
(Народная мудрость)

Рациональное питание

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



Принципы рационального питания

- Режим питания (регулярность приема пищи).
- Умеренность в употреблении пищи (энергетическая ценность рационов, соответствующая энергетическим затратам).
- Разнообразие питания (разнообразие рациона, обеспечивающее сбалансированность по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам).
- Безвредное питание
- Условия приема пищи.

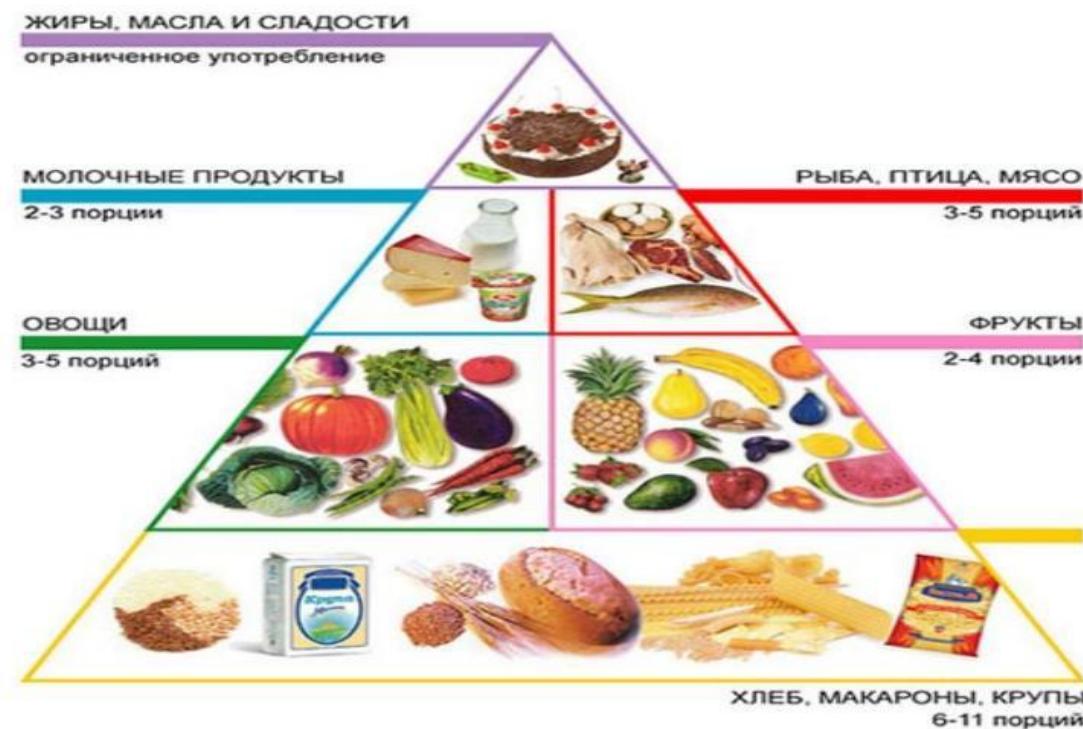


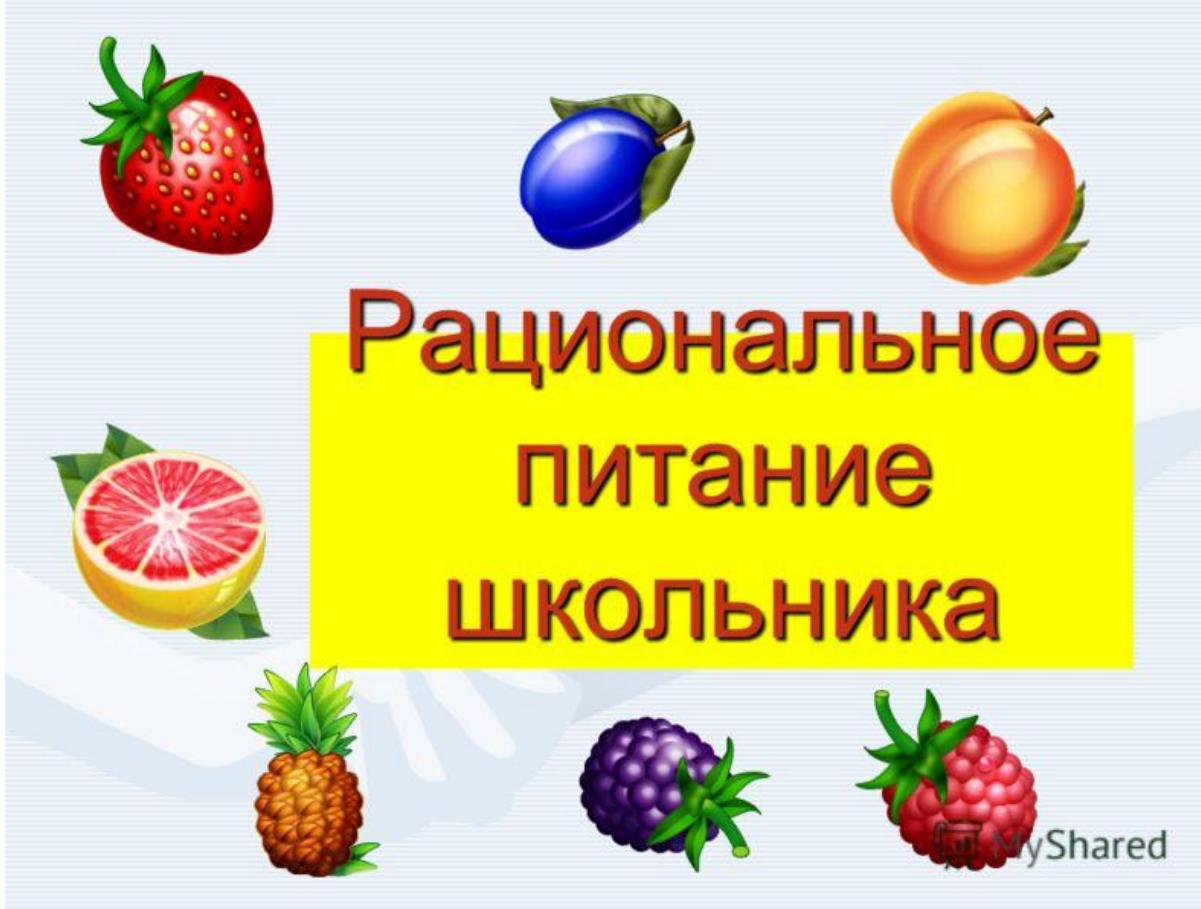
Понятие о рациональном питании

Рациональное питание – это питание, при котором в организме с пищевыми продуктами поступают все питательные вещества, витамины и минеральные соли в количестве, необходимом для нормальной жизнедеятельности.



ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.







ПП(ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)



Завтрак: сложные углеводы(каши)+фрукт



2ой завтрак: творог/кефир/овощи



Обед: сложный углевод(каша), белки(рыба, курица, индейка), овощи



Полдник: творог/кефир/овощи



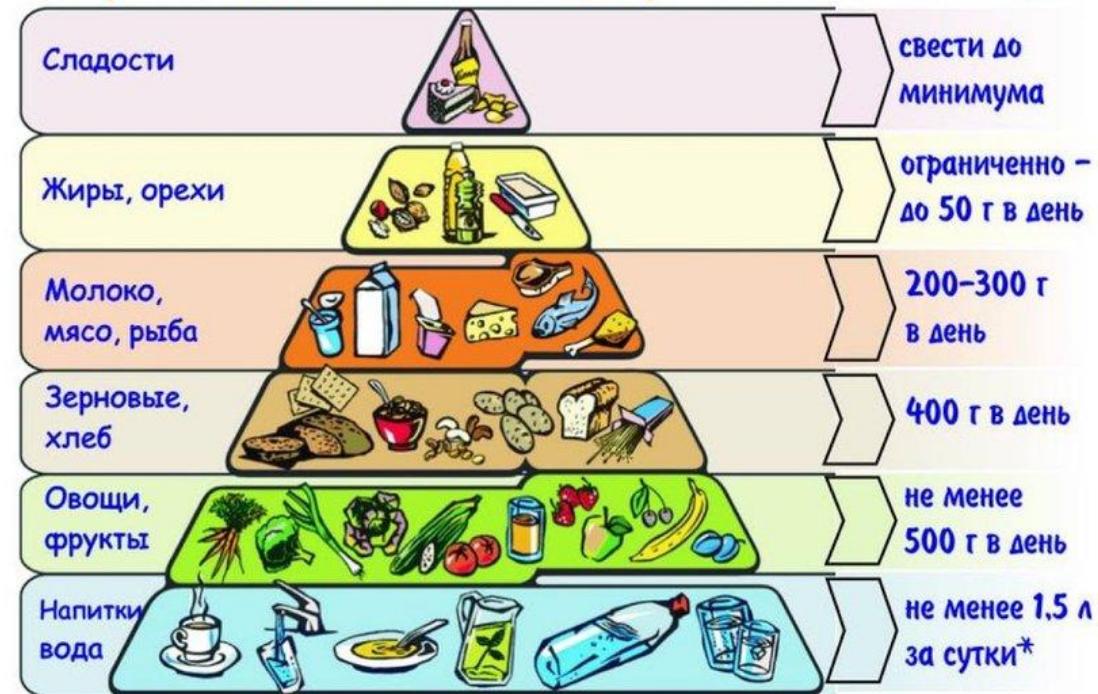
Ужин: белок(рыба, индейка, курица, творог, белок яйца), овощи



Поздний ужин: кефир/творог



Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

