

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

---



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

# 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 организм с пищевыми продуктами поступают все питательные вещества, витамины и минеральные соли в количестве, необходимом для нормальной жизнедеятельности.





# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.





# Рациональное питание школьника



## 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



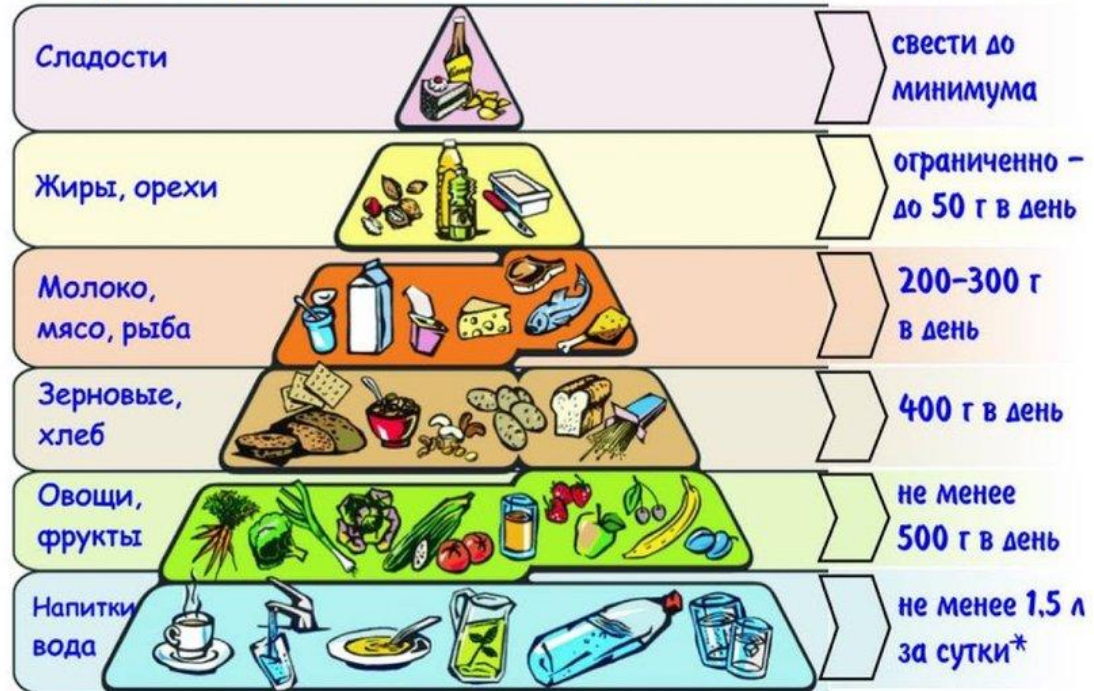
Ужин: белок (рыба, индейка, курица, творог, белок яйца), овощи



Поздний ужин: кефир/творог



## Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус  
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



второй завтрак  
или перекус  
(цельнозерновой тост  
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак  
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



13.30–14.30

обед (домашние  
куриные котлетки  
с овощным гарниром)



15.30–16.00

полдник  
(горсть миндаля  
и чернослива)



УЖИН (приготовленная на гриле нежирная  
рыба и микс-салат с ароматным маслом)