

**Изучение основных положений
организации рационального
питания и освоение методов его
гигиенической оценки.**

План

- Рациональное питание
- Режим рационального питания
- Правила рационального питания
- Гигиеническая оценка режима питания
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Переваривание
- Заключение

- **Рациональное питание** – правильное и здоровое питание, способствующее укреплению здоровья и предупреждению различных заболеваний.



Рациональное питание предполагает полноценный рацион, в котором должны присутствовать все полезные продукты:

- Овощи
- Фрукты
- Молочная продукция
- Мясо
- Рыба
- Злаки



Рациональное питание

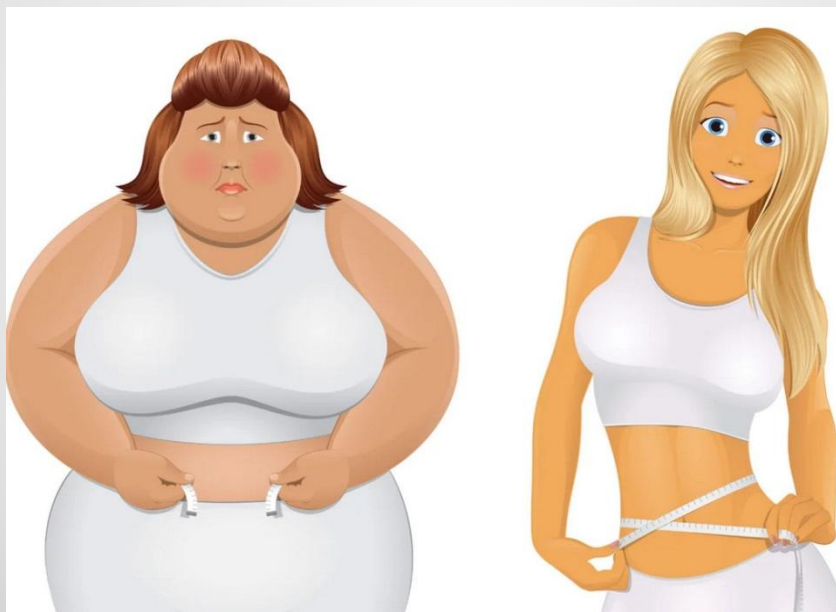
Следует исключить из рациона вредные продукты:

- Жирную и соленую пищу
- Сладости
- Газированные напитки
- Печеное
- Консервированные продукты



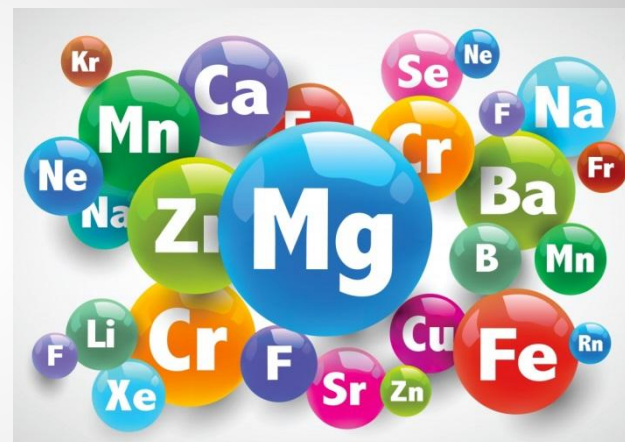
Рациональное питание

- Человек должен ежедневно получать столько энергии, сколько может потратить в течение дня. При малой физической активности постоянный избыток калорий приводит к отложению жира.



Рациональное питание предполагает сбалансированное поступление в организм макро – и микроэлементов, которые должны включать:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минеральные вещества



Правила рационального питания

- Необходимо соблюдать режим правильного питания. Питаться надо не менее 4 – раз в день – это при низкой физической активности. Если же человек занимается спортом, то питаться должен 5 – 6 раз в день с временным промежутком между приемами пищи 3 – 4 часа.



- Нельзя ложиться спать голодным. За 3 – 4 часа до сна надо съесть легкоусвояемую пищу, например, кефир или нежирный творог. Большую часть пищи надо употребить в первой половине дня, пока организм более активен. Вечером надо употреблять меньше пищи, чтобы не перегружать пищеварительный тракт перед сном.



- Нельзя передать;
- Пищу надо тщательно пережевывать;
- При приготовлении пищи необходимо исключить жарку и запекание в большом количестве жира;
- Надо выпивать до 2 – 3 литров жидкости;
Питаться разными продуктами. Включать в рацион больше фруктов, овощей, круп, диетического мяса.

- Разнообразное питание
- Ежедневно есть фрукты и овощи, а также кисломолочную продукцию
- Выбирать продукты с низким содержанием жира
- Ограничить сладкое, меньше соли, алкоголя



- Время приемов пищи
- Продолжительность приемов пищи
- Число приемов пищи
- Распределение калорийности
- Временные интервалы между приемами пищи



Гигиеническая оценка режима питания

Завтрак – это основа всего дня. Он не откладывается на бедрах и перерабатывается в чистую энергию.

Требования к правильному завтраку:

- Зернобобовые на завтрак – лишнее. Исключение – гречка.
- Основной частью завтрака должны быть фрукты.
- Обязательно следует включить в утренний прием пищи йогурт, ряженку, творог.
- Молоко в чистом виде на завтрак можно употреблять только до шести утра.
- Идеальный завтрак – фруктовый салат, заправленный йогуртом или ряженкой. Также можно добавить ягоды и орехи.
- На второй завтрак можно съесть кашу, фрукт и небольшой кусочек горького шоколада.



Завтрак

- В обед можно не ограничивать себя в еде, но этот прием пищи не должен происходить позже двух часов дня.
- На первое можно съесть, например, борщ, на второе – гречневый гарнир и 200 грамм куриной грудки. Не забываем про салат (только свежие овощи) и бездрожжевой хлеб. На третье – компот или сок из свежих фруктов.
- Избегайте в обед копченого и жареного мяса. Замените его мясом на пару и большим количеством овощей.



Обед

- Ужин должен быть легким. Оптимальное время для ужина – не позднее, чем за четыре часа до сна. Предпочтительно – часов в шесть вечера.
- Лучшие блюда на ужин – это тушеные или сырые овощи. Конечно же, не мясо с жареной картошкой и огромным куском торта.
- Перед самым сном можно выпить теплого молока, приправленного ложкой меда – оно способствует спокойному сну и быстрому засыпанию.



Ужин

ПРОДУКТЫ	ВРЕМЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ
Вода	Сразу попадает в кишечник
Фруктовый сок	15-20 минут
Овощной сок	15-20 минут
Овощной бульон	15-20 минут
Фрукты содержащие много воды и ягоды	20 минут
Апельсин, виноград, грейпфрут	30 минут
Сырые овощи, овощные салаты без масла	30-40 минут
Яблоки, груши, персики, вишни	40 минут
Вареные овощи	40 минут
Яйцо	45 минут
Различные виды капусты, кабачки, кукуруза	45 минут
Корнеплоды: репа, морковь, пастернак	50 минут
Овощные салаты с растительным маслом	до 1 часа
Рыба	1 час
Овощи, которые содержат крахмал (картофель, топинамбур)	1,5-2 часа
Каши: рисовая, гречневая, пшенная и т.д.	2 часа
Бобовые	2 часа
Молочные продукты	2 часа
Мясо птицы	2,5-3 часа
Семена подсолнечника, тыквы и т.д.	3 часа
Орехи	3 часа
Говядина	4 часа
Баранина	4 часа
Свинина	5,5-6 часов

Чтобы быть здоровыми мы должны не только заниматься физическими упражнениями и отказаться от вредных привычек, но и правильно питаться, добавляя в свой рацион полезную пищу.

