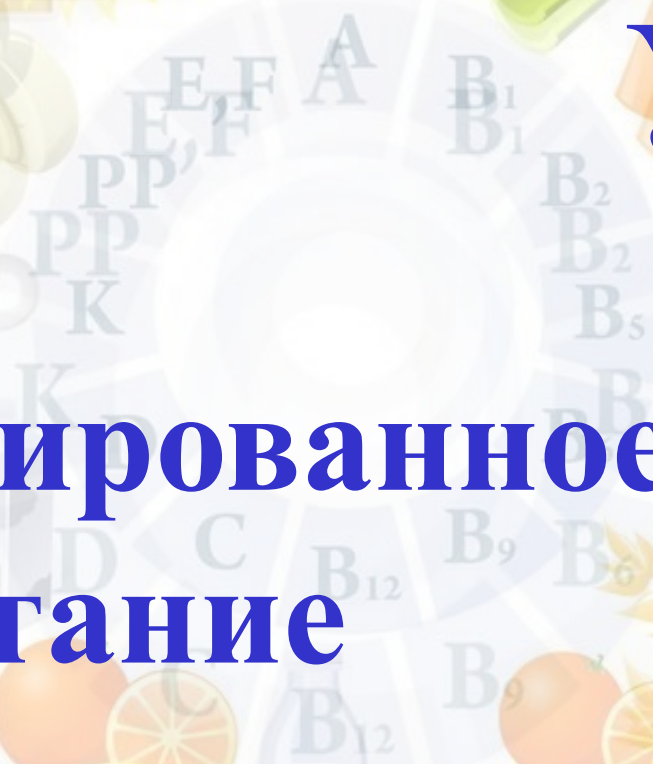


# ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ УРОК

## Сбалансированное питание



# Компоненты сбалансированного питания:

**Белки**



**Жиры**



**Углеводы**





**Сбалансированное  
питание — это  
питание, которое  
восполняет основные  
траты энергии  
организма.**







**Главное правило  
сбалансированного  
питания – это  
соблюдение пропорций  
белков, жиров и  
углеводов.**



**Белки - это строительный материал. Белки состоят из аминокислот, их всего 22.**

**При сжигании 1 г белка выделяется всего 4 ккал энергии**

**Животного  
происхождения  
(полноценный белок)**

**Растительного  
происхождения  
(неполноценный белок)**



# Функции белков

**Это наилучший строительный материал для клеток;**

*Белки участвуют в обмене веществ;*

**Белки являются незаменимой частью пищи, потому что они, в отличие от жиров и углеводов, не образуются из других веществ;**

*Способствуют поддержанию мышечной ткани и необходимы для наращивания мышечной массы.*





Белки можно принимать в каждый прием пищи (завтрак, обед, ужин и в перекусы).

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ БЕЛКИ



# *Жиры – источник энергии.*

*Сжигание 1 грамма жиров дает организму 9 ккал энергии*

**Животного  
происхождения**



**Растительного  
происхождения**





# Неполезные (насыщенные) жиры



# Полезные (ненасыщенные) жиры





# Функции жиров

*Жиры способствуют лучшему усвоению белков и витаминов А, D, Е, В, благотворно влияют на работу нервной системы;*

**Растительные жиры способствуют поддержанию плотности и эластичности кожи;**

*Животные жиры входят в состав клеточных стенок, в состав нервной ткани.*



**Углеводы – основной источник энергии.**  
**Сжигание 1 грамма углеводов дает организму 4 ккал энергии**

**Простые**

**Сложные**





# Простые углеводы

## Источники простых углеводов



Простые углеводы содержатся в продуктах таких как фрукты, конфеты, мучные изделия и другие продукты. Торты содержащие рафинированный сахар, также содержат углеводы, но не содержат витаминов, минералов и клетчатку.



# Сложные углеводы

## МЕДЛЕННЫЕ (СЛОЖНЫЕ) УГЛЕВОДЫ: ГИ <40

### Фрукты и ягоды

Яблоки, груши,  
лимоны, грейпфруты,  
абрикосы,  
все ягоды



### Овощи

Все, кроме  
катофеля, тыквы,  
кукурузы



### Зернобобовые

Фасоль, горох,  
чечевица  
ячка, перловка





# Функции углеводов

Это главный источник энергии;

**Сложные углеводы** способствуют нормализации пищеварения, дают ощущение сытости, способствуют выведению холестерина;

*Простые углеводы* помогают повысить уровень глюкозы в крови, что благотворно отражается на работе мозга.



**Сложные углеводы (овсянка, рис, гречка) необходимо принимать на завтрак и на обед**

**Простые углеводы (сладости (в очень маленьких количествах) только после приема пищи и до 14 часов.**



**ЗАПРЕЩЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ: мучные изделия (булочки, пицца и пр.), макаронные изделия (можно только из твердых сортов пшеницы и без соусов), печенье, конфеты и пр. сладости, консервированные фрукты и овощи, варенье, джем, повидло, шоколад, так как например в 100 г. шоколада содержится 500-600 ккал.**



# Основные принципы сбалансированного питания

1. Рацион питания должен быть максимально разнообразным;
2. Энергетическая ценность (ккал) пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам;
3. Соблюдение оптимального режима питания — регулярность, краткость и чередование приемов пищи.



# 10. Суточная потребность КБЖУ для детей и подростков

Возраст	Энергия, ккал/сутки	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
5-6 лет	2000	69	67	285
7-10 лет	2350	77	79	335
11-13 лет	2500	82	84	355
14-17 лет	2600	90	90	360



# Основные правила

## сбалансированного питания

1. Нужно уменьшать количество углеводов, но **ПОСТЕПЕННО**;

2. Минимум сладкого и мучного, и только до обеда после основного приема пищи.

3. Жирные продукты более 15% лучше исключить.

4. Кушать много фруктов и овощей (желательно зеленого цвета), картофель только вареный в мундирах и не часто, каши.

5. До 18 вечера съесть 80% суточных калорий.

6. В вечернее время кушать за 2-3 часа до сна.

7. Кушать часто 5-6 раз в день небольшими порциями.



# Основные правила питания

8. До тренировки кушать за полтора/два часа и после также. Про обычную воду не забывать на тренировке.

9. Рацион по приемам пищи:

- завтрак - сложные углеводы (каши, фрукты, овощи), можно творог, омлет;
- перекус – фрукт (яблоко, груша, банан), овощи (морковь, огурец), горсть орех;
- обед – 50% сложные углеводы (рис, гречка, макароны из твердых сортов пшеницы) + 50% белки (мясо, рыба, птица);
- перекус – йогурт, кефир, фрукт
- ужин – 100 % белок (творог, кефир, курица, но без кожицы, индейка, омлет, яйца).





# Основные правила питания

11. Больше пить воды (30 мл х на вес тела = суточная норма потребления воды).

12. Дети, занимающиеся спортом должны съесть на 200-300 ккал в день больше (правильных калорий: преимущественно белка и сложных углеводов). За месяц до стартов суточную норму калорий необходимо уменьшать на 300-400 (урезать углеводы, больше вводить белка).

13. Полноценный отдых, сон 8-10 часов в день, прогулки на свежем воздухе, активный отдых (велосипед, коньки, ролики и пр.)

14. Контрастный душ, бассейн с прохладной водой (помогают лучше сжигать жиры)



# РАЦИОН ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

УТРО

ДЕНЬ

ВЕЧЕР

