

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ УРОК

The background features a collage of various food items including tomatoes, mushrooms, eggs, coffee, cheese, broccoli, corn, avocados, lemons, and oranges. Overlaid on this is a circular diagram representing a nutrient wheel with various vitamins and minerals labeled, such as A, B1, B2, B5, B6, B9, B12, C, D, E, F, K, P, and PP.

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

