



# Рациональное питание -

одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности

# Цель проекта

1. Составить правила и режим рационального питания школьников.





Прежде всего, давайте  
разберемся, что же такое  
рациональное питание?

Рациональное питание – это  
физиологически полноценное  
питание здоровых людей.

# Организм человека подчиняется законам термодинамики. В соответствии с ними формируются четыре принципа рационального питания.



- *Первый принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.*
- *Второй принцип: соответствие химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма.*
- *Третий принцип: максимальное разнообразие питания.*
- *Четвертый принцип: соблюдение оптимального режима питания.*



# Как избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и стройность фигуры в целом?



- Если вы считаете, что, подобрав для себя набор продуктов по калориям, содержанию жира, углеводов, витаминов и т. д., ваш организм получит полноценное, рациональное питание, вы глубоко ошибаетесь. Компоновка продуктов должна заключать в себе основной конечный принцип, превратить подобранные продукты в полезную, пищу, которая не принесет вреда организму. Используя данные рекомендации на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и стройность фигуры в целом.



# Ожирение

Таким образом, для эффективного снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем Вы делали это до сих пор, а расходовать по возможности больше.

Ожирение определяют как «избыток жира в организме». Его главная причина - пищевые жиры, превышения количества калорий, получаемых с поступающие в организм с едой пищи, над количеством калорий, расходуемых организмом. Таким образом, для эффективного снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем Вы делали это до сих пор, а расходовать по возможности больше.

Ожирение определяют как «избыток жира в организме». Его главная причина - пищевые жиры, поступающие в организм с едой





# Избежание ожирения.

- 1. Уменьшайте калорийность рациона за счет ограничения количества высококалорийных животных жиров (сала, сливочного масла, жирного мяса) и углеводов, особенно легкоусваиваемых (сахара, сладостей) . Подвигов не требуется.
- 2. Включайте в рацион питания повышенное количество сырых овощей и фруктов.
- 3. Научитесь определять в продуктах так называемые «скрытые жиры».
- 4. Соблюдайте режим питания и принцип его дробности. Полным людям рекомендуется частое дробное питание (4-5 раз в день). Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
- 5. При склонности к полноте не следует готовить ароматных жареных блюд, наваристых бульонов, возбуждающих аппетит.
- 6. Используйте разгрузочные (малокалорийные) дни в питании. Обычно их рекомендуют проводить не более одного - двух раз в неделю.



# Физическая активность.

Чтобы добиться снижения массы тела, организму важно не только уменьшить поступление энергии с пищей, но и увеличить ее расход. А это значит - необходимо увеличить физическую нагрузку, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. На начальном этапе Ваша главная задача - заставить себя перейти от сидячего образа жизни к чуть более активному.



Запомните правило:

*«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».*

Помните, что повышение физической нагрузки должно быть постепенным, так, чтобы это доставляло Вам удовольствие. Вашей целью должны быть 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!







# Калории

- Для детей 11-13 лет – 2850 кал.
- Для юношей 14-17 лет – 3150 кал.
- Для девушек 14-17 лет – 2750 кал.
- Для студентов юношей – 3300 кал.
- Для студентов девушек – 2800 кал.
- Для спортсменов женщин – 3500-4000 кал.
- Для спортсменов мужчин – 4500-5000 кал.
- Для пожилых женщин – 2000 кал.
- Для пожилых мужчин – 2200 кал.

# Режим питания школьников

- **Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.**
- *Первая смена*
- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома
- *Вторая смена*
- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома



## Правила приема пищи

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.
2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Кушайте их целиком или в виде салатов.
3. Сырые овощи и фрукты употреблять не следует после пищи! Есть фрукты на десерт - вредно!
4. Тщательно пережевывайте пищу.
5. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.
6. Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.
7. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки. Нежелательно сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда.
8. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

# Рациональное питание ШКОЛЬНИКОВ.

В школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

**Рациональное питание** быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.



# Рациональное питание - лучше всех диет

