

Рациональное питание

...Человек есть то, что он ест

Пифагор

«Наша жизнь зависит от пищи: наш вес, рост, красота, уродство, ум, нравственность, мировоззрение, восстановление и сохранение наших тканей.

Наши жизненные силы, достижения и неудачи, наши болезни – всё это результат нашего питания.

Мы то – что мы едим.

**Правильное питание – улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения»
(Поль Брэгг)**

Рациональное питание

- - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



Принципы рационального питания

- **энергетическое равновесие**
- **сбалансированное питание**
- **соблюдение режима прием пищи**

● Первый принцип рационального питания

— энергетическое равновесие —
предполагает соответствие энергетической
ценности суточного рациона энергозатратам
организма, не больше и не меньше.

Второй принцип рационального питания

-сбалансированное питание.

Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно. Белки — строительный материал для клеток. Жиры — склад энергии. Углеводы и клетчатка — топливо.

- Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным.

Нормы рационального питания



Третий принцип рационального питания — режим питания.

- **дробное питание 3-4 раза в сутки;**
- **регулярное питание — всегда в одно и то же время;**
- **равномерное питание;**
- **последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.**

Основы рационального питания

- Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие множество разных питательных веществ, витаминов

- Обязательно при каждом приеме пищи съедайте хлеб, злаки, макаронные изделия или картофель. В этих продуктах содержится много белка и углеводов, а также клетчатка, минеральные вещества (кальций, магний, калий), витамины (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин B6), при этом в чистом виде эти продукты обладают невысокой калорийностью.

- Каждый день необходимо потреблять молочные продукты с низким содержанием соли и жира — это ценный источник кальция



- **Выбирайте обезжиренные продукты, откажитесь от привычки есть хлеб с маслом, вместо жареной на масле пищи предпочитайте вареную или запеченную — жиры содержатся везде. Вместо сливочного и подсолнечного масла используйте оливковое - в нем содержится больше полезных веществ и антиоксидантов. Откажитесь от маргаринов и рафинированных масел — в них больше вредных веществ, чем полезных**
- **Пейте воду. Для взрослого человека (не спортсмена) суточная норма воды — 2 литра, для спортсмена — 3-3,5 литров. Вода необходима для всех химических реакций в организме, без нее вы просто не сможете жить**
- **Значение индекса массы тела (ИМТ) вычисляется по формуле: (вес в кг) делится на рост в метрах в квадрате. При значении ИМТ менее 18,5 у вас недостаток массы тела, при значении ИМТ более 25 — лишний вес**