

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

«Правильное питание – залог здоровья»



E

Основные правила рационального питания:

H

- Прежде всего, давайте разберемся, что же такое рациональное питание. Название происходит от латинского «Rationalis» - умный. Это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое является разнообразным и сбалансированным по всем компонентам.

B₂

E

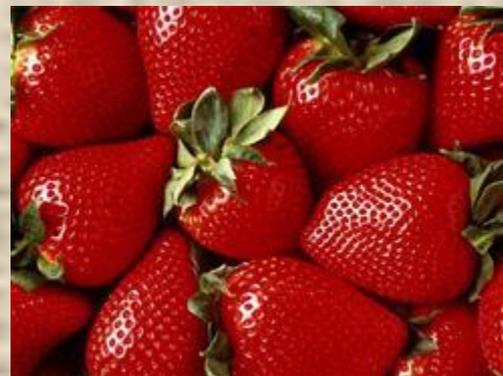
D

B₁₂

- Рациональное питание следует рассматривать, как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

B₉

C

B₁₂B₆

A



B₂

D

B₁₂

B₆

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

H

E

A



B₁₂

E

C

B₉



- **первый принцип рационального питания:** его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. К сожалению, на практике этот принцип часто нарушается. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С увеличением возраста происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических заболеваний.



- **Второй принцип рационального питания** - соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около 70 ингредиентов, многие из которых не синтезируются в организме и поэтому являются жизненно необходимыми. Оптимальное снабжение организма этими пищевыми веществами возможно только при разнообразном питании.
- **Третий принцип рационального питания** - максимальное разнообразие питания
- **Четвёртый принцип рационального питания** - соблюдение оптимального режима питания
- ***Соблюдение указанных основных принципов рационального питания делает его полноценным.***



- Показателем калорийности (энергетической ценности) пищи является энергия, образующаяся при окислении белков, жиров и углеводов. Она рассчитывается на единицу веса пищи и выражается в калориях. При окислении 1 г белка выделяется 4 ккал, 1 г жира – 9 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал.



Белки

- Белки – основа живой клетки, они обеспечивают организм аминокислотами, в том числе и незаменимыми (не образующимися в организме человека).



- Белки содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Животные белки входят в состав мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц. Растительные белки содержатся в зеленом горошке, сое, фасоли, бобах, хлебе, орехах, крупах.



- Для обеспечения оптимального соотношения всех аминокислот в пище количество животных белков должно быть несколько больше, чем растительных – 55-60% животных белков, 40-45% растительных белков.





Жиры



- ❑ Жиры являются источником энергии в организме, помогают усвоению белков, некоторых витаминов (А, Е, Д), создают депо жира, защищающее нас от потери тепла.
- ❑ Так же, как и белки, жиры содержатся в продуктах животного происхождения.
- ❑ Оптимальной суточной нормой жира следует считать 0,8-1 г на 1 кг веса. При этом 1/3 общего его количества должны составлять жиры растительного происхождения, особенно кукурузное и подсолнечное масло, содержащие в большом количестве незаменимые ненасыщенные жирные кислоты, а также витамин Е, замедляющий процесс старения.
- ❑ Холестерин необходим организму как участник жирового обмена, но избыток его опасен.

Углеводы

- ❑ Углеводы обеспечивают человека энергией, необходимой для нормальной работы сердца, головного мозга, мышц, печени и других жизненно важных органов и систем.
- ❑ Уменьшать количество углеводов в питании следует за счет сахара, варенья, пирожных и других сладостей.



Употребление белков, жиров и углеводов



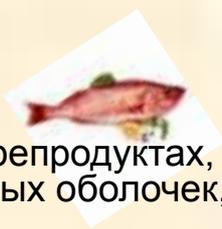
Витамины



- Витамины - это органические вещества, необходимые для жизни.
- Витамины необходимы для нормального функционирования нашего организма и, за несколькими исключениями, не могут создаваться или синтезироваться нашим организмом. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.
- В естественном состоянии их можно найти в весьма небольших количествах во всех продуктах питания органического происхождения. Мы должны получать их из этих продуктов или в виде диетических добавок.



✓ **Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.



✓ **Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



✓ **Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.



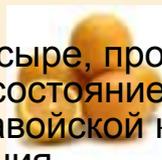
✓ **Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно на функции нервной системы, печени, кроветворение.



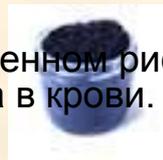
✓ **Пантотеновая кислота** - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.



✓ **Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы. Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.



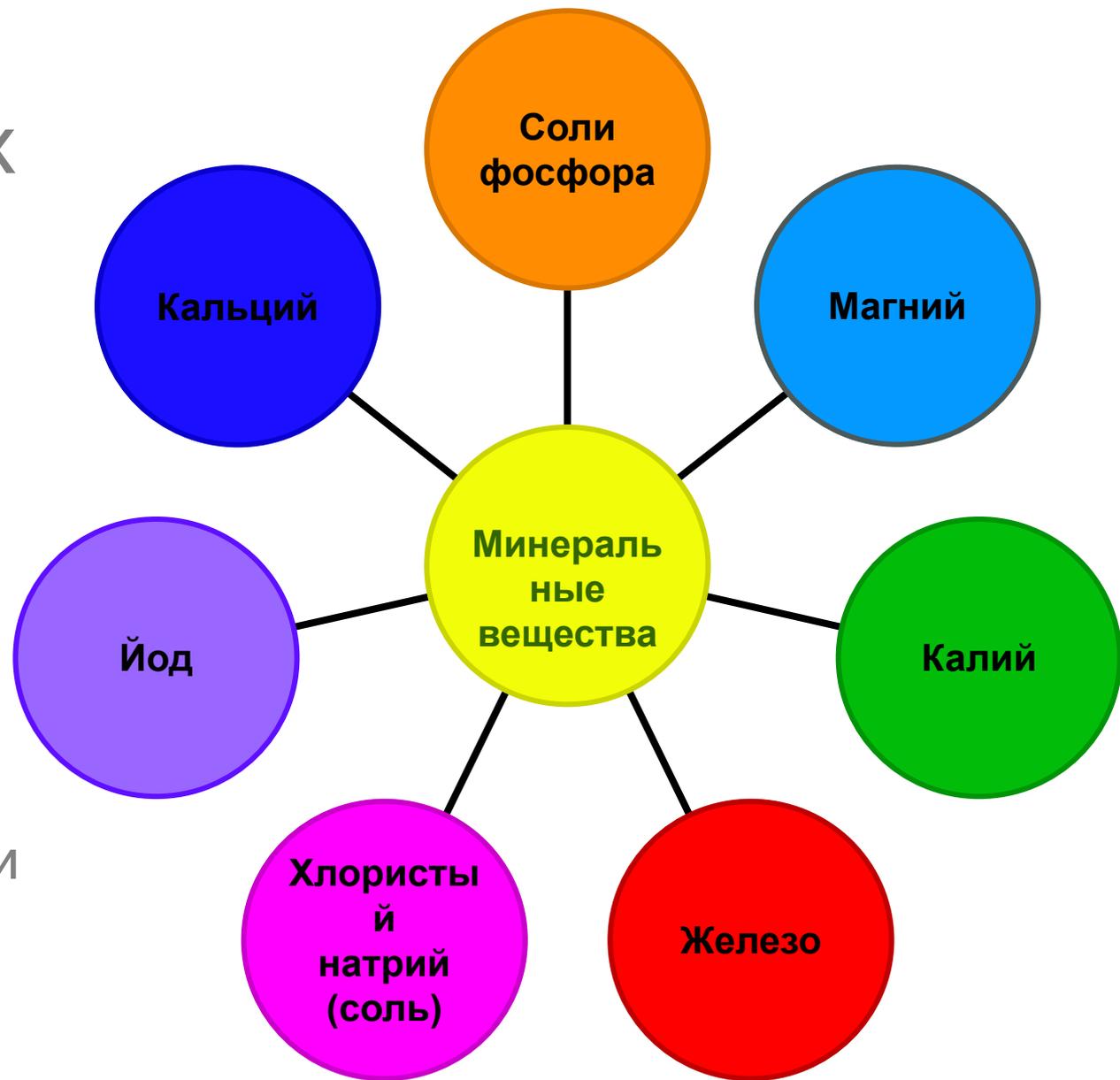
✓ **Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



✓ **Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

В состав минеральных веществ входят:

- - Являются незаменимой составной частью пищи
- - Недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ





Режим питания



- Пищу принимать рекомендуется четыре раза в сутки.
- Если мы возьмём необходимое количество пищи в день за 100%, то первый завтрак является – 25%, второй – 15%, обед – 35%, ужин – 25%.
- Рекомендуется регулярность, кратность и чередование приемов пищи.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.
- Рекомендуется увеличить потребление продуктов, содержащих клетчатку, – хлеба из муки грубого помола, отрубей, морковь, свеклу, чернослив.
- В школе помимо второго завтрака должен быть обед.
- Прием пищи в строго определенное время.
- Пища должна быть разнообразной и свежеприготовленной.



E

Полезные и вредные продукты питания

B₂

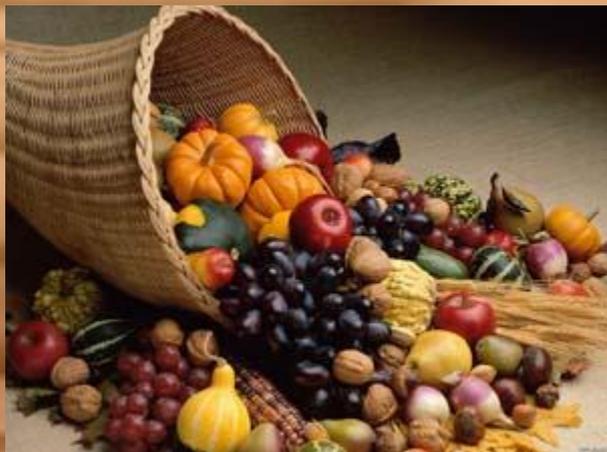
- **Самые полезные продукты:** чернослив и темные сливы, тёмные сорта винограда, черный изюм, фасоль, максимально красные и даже тёмные помидоры, свёкла, яблоки, чёрная смородина и черноплодная рябина, капуста, черника, тёмные вишни и черешня, шпинат, малина, гранаты, грейпфрут, земляника, клюква, ежевика, чеснок, лук, чай, какао, разные орехи, большинство видов зелени, тёмные баклажаны.

H

E

B₁₂

D

B₉

A

C

B₆B₁₂

- **Вредные продукты:** сало, масло, яйца, мясо.
- **В больших количествах вредны:** сметана, сливки, майонез, сыры, жирный творог, молоко и т.п., сладости и солёности, маргарин и консервы, хлебобулочные изделия и особенно с дрожжами; продукты с чёрной коркой образовавшейся при жарке, колбаса,, кофе, черный чай, алкоголь, сладкие напитки.



Пирамида питания

В основании пирамиды находятся продукты, состоящие из злаков. Выше в пирамиде находятся фрукты и овощи. Далее- продукты содержащие белок. На вершине пирамиды питания находятся продукты употребление которых нужно избегать



□ К здоровому питанию относится и потребление необходимого количества воды. Вода – необходимый компонент всех жизненно важных процессов в организме. Пить нужно много и лучше всего воду, содержащую минеральные вещества и микроэлементы. От двух до трех литров в день. Не только с целью удовлетворить жажду и освежиться, но и для того, чтобы вывести из организма отложения и кислые продукты, образующиеся в ходе обмена веществ и выровнять кислотно-щелочной баланс.

□ Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда хронических заболеваний.



Заповеди правильного питания

- *Ешь 3-4 раза в день*
- *Не ешь больше, чем нужно*
- *Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости*
- *Тщательно пережёвывай пищу*
- *Во время еды не отвлекайся ни на что другое*
- *Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов*
- *Не забывай утром позавтракать*

**Спасибо
за
внимание**

**Выполнил: Бурькина К., 2
курс, ППДП.**