

Питание различных групп взрослого населения.

Энергетическая ценность пищи.

- Энергетическая ценность пищи (калорийность)- это количество скрытой энергии, заключенной в пище.
- 1г белка = 4 ккал
- 1г жира = 9 ккал
- 1г углеводов = 4 ккал
- Энергетическая ценность всего суточного рациона равна сумме энергетической ценности отдельных продуктов, входящих в состав блюд.

Нормы и принципы рационального сбалансированного питания.

- Рациональное сбалансированное питание- питание соответствующее физиологическим потребностям организма с учетом условий труда, климатических особенностей местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья человека.

Нормы и принципы рационального сбалансированного питания.

1 принцип- строгое соответствие энергетической
ценности энергозатратам организма.

2 принцип- отдельные пищевые вещества

сбалансированного питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и др. биологически активные компоненты) должны находиться в строго определенном соотношении:(Б:Ж:У)

-для основных групп населения-1:1,1:4

-для лиц, занятых физическим трудом- 1:1,3:5

-для пожилых людей- 1:1,1:4,8.

- Животный белок- 55%
- Жиры: растительное масло- 30%, животный жир- 70%
- Углеводы: крахмал-75%, сахара- 20%, пектиновые вещества и клетчатка- 5%.
- Кальций: фосфор: магний- 1:1,3: 0,5.
- Белок 12%+ жир 30%+ углеводы 58% = суточная энергетическая потребность человека.

3 принцип- соблюдение режима питания.

Основные положения . . .(*самостоятельно*)

4 принцип- создание оптимальных условий для усвоения пищи человеком при составлении суточного рациона питания.

Основные положения . . .(*самостоятельно*)