



# Здоровое питание

Для каждого человека существует свой индивидуальный рацион питания, который зависит от его возраста, веса, здоровья, физических нагрузок и других факторов.

## Основные функции питания:

- снабжение организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.
- снабжение организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.
- снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.
- выработка иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

# Принципы здорового питания

## Умеренность

необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч.



## Разнообразие

Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин. веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



## Режим питания

обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



# Интересные факты

Энерготраты «стандартного» человека  
(массой 60 кг) при различных видах  
деятельности, ккал/ч

Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Домашняя работа (уборка)	120-240
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600
Плавание	180-400
Гребля	150-360
Работа в лаборатории стоя	160-170
Работа в лаборатории сидя	110
Делопроизводство	100

Энергетическая ценность  
некоторых продуктов, ккал на 100 г

Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Пирожные	320-540
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Сыр российский	371
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Котлеты говяжьи	220
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	78
Сок виноградный	71

# Питание дошкольников

В этом возрасте питание должно быть разнообразным.

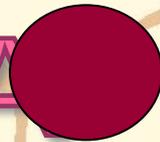
1. Основными в питании являются **молоко** и **молочные продукты**. Очень полезны комплексные закуски из **свежих овощей** в сочетании с **фруктами, ягодами, растительным маслом** или **сметаной**. Овощи можно также отваривать, жарить, тушить.
2. Из **мяса** можно готовить котлеты, тушить, отваривать, жарить его. В меню вводится разнообразные блюда из **рыбы**.
3. В качестве первого блюда рекомендуются **бульоны** из **мяса, кур, рыбы, овощей**. Можно заправлять их **овощами, лапшой, картофелем, крупой** и т.д. Используются **субпродукты**.
4. Полезны каши из всех видов **круп**, особенно с **овощами и фруктами**.
5. Исключается из меню **маргарин, жирные сорта мяса и копчености, острые приправы и специи!**



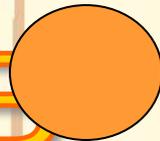
# Поговорим о витаминах



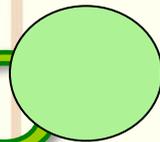
Витамины группы А



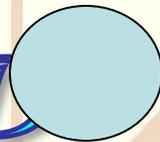
Витамины группы В



Витамины группы С



Витамины группы Д



# Витамины группы А

Прежде всего витамин А содержится в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире и др. В растительных продуктах витамина А нет. Однако многие овощи и другие растительные продукты (морковь, тыква, шпинат, салат, помидоры, абрикосы и др.) содержат в себе желтое красящее вещество – каротин, которое в организме человека превращается в витамин А. Каротин, попадая в печень человека, переходит в активный витамин А.

Однако 1/3 суточной нормы витамина А организм человека должен получать с молочными продуктами и жирами.



# Витамины группы В

Их много в ржаном хлебе, в овсяной, гречневой и ячневой крупах. Особенно богаты витамином В1 хлебопекарные и пивные дрожжи.



&



# Витамины группы С

Если в организме мало витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, ослабляется внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость десен.

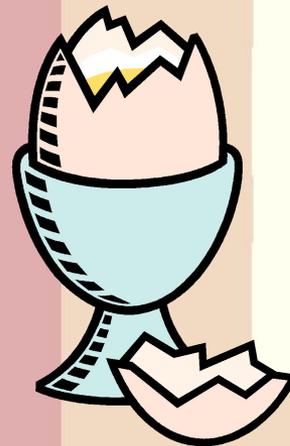
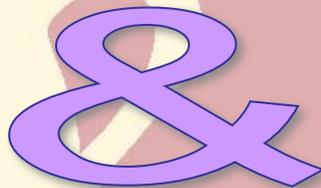
Витамин С содержится, главным образом, в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в черной смородине, зеленом луке, в ягодах шиповника. Много витамина С в лимонах, апельсинах, салате, помидорах, капусте и других овощах и фруктах.



# Витамины группы D

При недостаточности витамина D нарушается минеральный обмен. Появляется хрупкость костей, развивается рахит. Происходит потеря аппетита, появляется нервность, потливость, нарушается сон, проявляется неустойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамин D содержится в рыбьем жире, в печени животных и особенно печени рыб, сливочном масле, яичном желтке, молоке.



# Заключение

**Таким образом,** питание должно быть умеренным, разнообразным, должен соблюдаться режим принятия пищи. Необходимо потреблять пищу богатую витаминами, минералами и микроэлементами.

Дети нуждаются в правильном и полноценном питании. Продукты питания подбираются в зависимости от возраста ребенка.

Для людей с острыми и хроническими заболеваниями предусмотрено специальное питание, при соблюдении которого они будут чувствовать себя хорошо и не испытывать осложнений своей болезни.

**Соблюдая основы правильного  
питания**

**вы всегда будете ЗДОРОВЫ!**