

# Режим питания

Ожог Анатлоий- преподаватель физической культуры ithub

Ждиханов Равиль- преподаватель физической культуры ithub



1

Для здорового взрослого человека наиболее благоприятно четырехразовое питание, допустимо трехразовое, но абсолютно должно быть исключено двухразовое питание.

2

Правильное питание – залог здоровья!

3

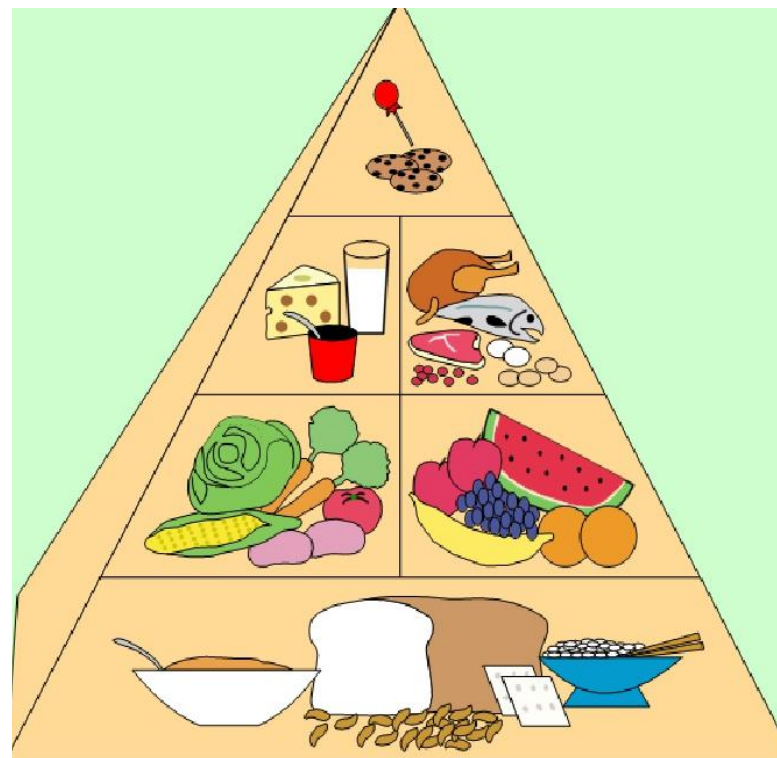
«Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться» Брилья - Савари



**Режим питания** – это организация приёма пищи, определяемая временем, регулярностью, сбалансированностью и количеством поступающих в организм продуктов питания.

**Правильный режим питания** – это время и число приема пищи

- принимать пищу в одни и те же часы 4 – 5 раз в день,
- не есть в промежутках, есть спокойно, с удовольствием, не отвлекаясь от пищи,
- тщательно пережевывая не есть поздно вечером (за 2 – 3 часа до сна).
- Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- Сладости можно есть только после еды.
- После приёма пищи надо немного отдохнуть.



Основной обмен - это тот обмен, который происходит в организме человека в состоянии абсолютного покоя. Калории расходуются на физиологические процессы. Когда вы отдыхаете, расслаблены, телу необходима энергия: на работу сердца, легких, циркуляцию крови, на обновление клеток и поддержание температуры...  
Общий обмен – это обмен в активном состоянии, когда организм выполняет какие-либо нагрузки (физические, умственные и т.д.) 2500 ккал

Нормы питания определяются как количество питательных веществ и их состав, необходимых человеку, исходя из энергозатрат, состояния здоровья, возраста, пола, характера выполняемой работы.

Завтрак - 25-35%

обед - 40-45%

ужин - 10-12%

**Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.**

полдник - 10-12%

второй завтрак -10 -12%

Завтрак желателен в 8-9 часов, обед в 13-14 часов, полдник в 16-17 часов и ужин в 19-20 часов.

Необходимо строго соблюдать в течение дня одни и те же часы приема пищи.

Режим питания должен быть согласован с режимом дня.

Варианты завтраков для подростка

- Творожная запеканка с сухофруктами.
- Овсяная каша на молоке с ягодами или сухофруктами.
- Пшеничная каша с молоком, с тыквой, бананом или яблоками.
- Блюдо из яиц: омлет, яичница с мясом или овощами.
- Творожные сырники со сметаной, йогуртом или вареньем.
- Гречневая каша на молоке или гречневая каша с овощами.

Завтрак должен включать в себя: Закуску, горячее и напиток.

В качестве закуски подойдут фрукты и овощи, кисломолочные продукты, сыр, яйца.

на горячее стоит подавать каши, мясо, рыбу и овощные рагу.

Напитки: чай, кисель, молоко или компот.



Обед и Полдник подростка

Оба рациона очень важны в развитие подростка.

Полдник

Обед подростка обязательно должен состоять из супа и второго блюда (каша я рыбой или мясом и с гарниром из овощей)

В качестве полдника отлично подойдет сладкий фрукт, йогурт или творожок.

Полезно знать

Йогурт – данный продукт не является самостоятельной пищей, его необходимо сочетать только с другими продуктами.

Соотношение белков, жиров и углеводов для подростков должен составлять 1:1:4



Идеальный ужин для подростка

- Мясные или куриные котлеты с овощами;
- Творожная запеканка с изюмом или яблоками;
- Омлет с овощами;
- Макароны с сыром;
- Каша на молоке с фруктами;
- Паровая или отварная рыба с тушеной морковью.

Перед сном ребенку можно предложить стакан теплого молока или кефира





## МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Контакты: [zhdikhanov@ithub.ru](mailto:zhdikhanov@ithub.ru)  
[ozhog@ithub.ru](mailto:ozhog@ithub.ru)

МЫ НЕ КОЛЛЕДЖ –  
МЫ ИТ КОМПАНИЯ

