

**Презентация на
тему <<Принцип
рационального питания>>**

Подготовила Мустафаева Хаяля



Питание для нас один из самых естественных жизненных процессов. Настолько естественный, что, кажется, будто задумываться над ним не нужно: кушать-то уж точно умеет каждый и для этого не нужно ни университетское, ни школьное образование. Однако, именно такое отношение к этому, с первого взгляда простому, но такому важному процессу, приводит к печальным последствиям: физическим заболеваниям, ожирению, депрессиям.

«Мы едим, что бы жить, а не живем, что бы есть» – это главное правило рационального питания



Рациональное питание, как гласит определение, это физиологически полноценное и сбалансированное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, особенно у детей, и активному долголетию. Существуют основы рационального питания, которые мы должны знать, чтобы питаться



ПЕРВЫЙ И ОДИН ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ – ЭТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ.

Очень часто мы с вами перееедаем, забывая, что на самом деле, человеку нужен не определенный объем пищи, а энергетическая ценность того, что было съедено. Так, зачастую, при большом объеме пищи, мы не получаем достаточного количества калорий или напротив, отведав несколько кусочков торта «набрать» разом суточную норму, при этом совершенно не наевшись. Согласно традициям российской кухни мы потребляем каждый день много хлеба, картофеля, сахара, животных жиров, тем самым приводя организм к дисбалансу: потребляем мы в энергетическом смысле больше, чем можем потратить. Такой режим питания приводит к ожирению, которое, в свою очередь, обеспечивает нам не только уныние относительно нашей бесформенной фигуры, но и ряд развивающихся на этой почве заболеваний – от болезней ЖКТ, до сахарного диабета и в конце это все ведет к депрессии. Таким образом, если мы хотим сохранить здоровье, то предстоит начать считать калории в потребляемой пище.

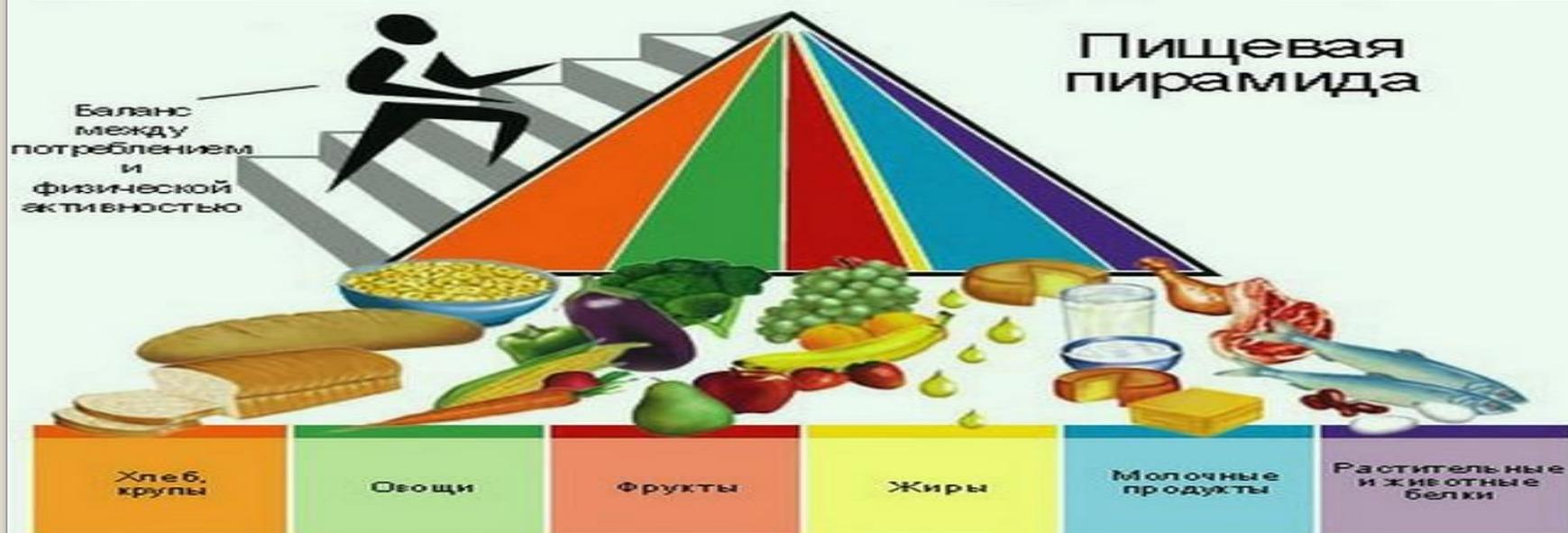
Энергетическая ценность питания зависит от многих факторов: от пола (женщинам нужно меньше калорий, чем мужчинам), возраста (детям особенно необходимо большое количество калорий) и рода занятий (людям с высокой физической активностью нужно больше энергии).



второй принцип – это разнообразие и сбалансированность в ПИТАНИИ.

Каждый день, чтобы быть здоровыми, мы должны получать из еды до 70 разных веществ. Среди них всем известные белки, жиры и углеводы. И все они должны присутствовать в ежедневном рационе. Естественно, нам необходимы эти вещества в разном количестве – к примеру, углеводов, из которых наш организм вырабатывает энергию, должно быть больше, чем белков или жиров, но и исключать какое-то из этих веществ недопустимо. Также невозможно, вопреки мнению вегетарианцев, полностью заменить животные белки растительными, так что без мяса рацион человека не будет полноценен, особенно рацион детей.

Кроме жиров, белков и углеводов нашему организму необходимы витамины и минеральные вещества. Именно поэтому все мы постоянно слышим о пользе овощей и фруктов. Остается только добавить к этой истине, что не все витамины хорошо усваиваются вне сочетания с другими продуктами. Именно поэтому морковь для зрения полезна именно тогда, когда ее едят со сметаной.





Третий принцип рационального питания – это соблюдение режима

В первую очередь, чтобы не подвергать организм стрессу от нерегулярного питания, лучше всего составить для себя четкий график приема пищи. Лучше всего, если вы будете есть 3-4 раза в день. Именно это количество приемов пищи считается оптимальным. Конечно, каждый сам для себя составляет свой режим питания, в зависимости от рабочего графика, занятий и прочих обстоятельств, но специалисты рекомендуют следующее время для еды с 8:00 до 9:00, с 13:00 до 14:00 и с 17:00 до 18:00. Именно в это время обыкновенно пищевые железы у человека вырабатывают наибольшее количество пищевых ферментов. Однако каждый организм индивидуален, поэтому лучше всего прислушаться к его желаниям (если они не касаются пары бутербродов на сон грядущий – есть перед сном действительно вредно). Еще один важный момент – это количество пищи в каждый «присест». Помните поговорку – «ужин нам не нужен»? Все верно, именно в ужин надо съесть меньшее количество пищи, зато завтрак в начале трудового дня – это время плотно поесть, даже плотнее, чем в обед

1) Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами

2) Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.

3) Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

4) Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени.

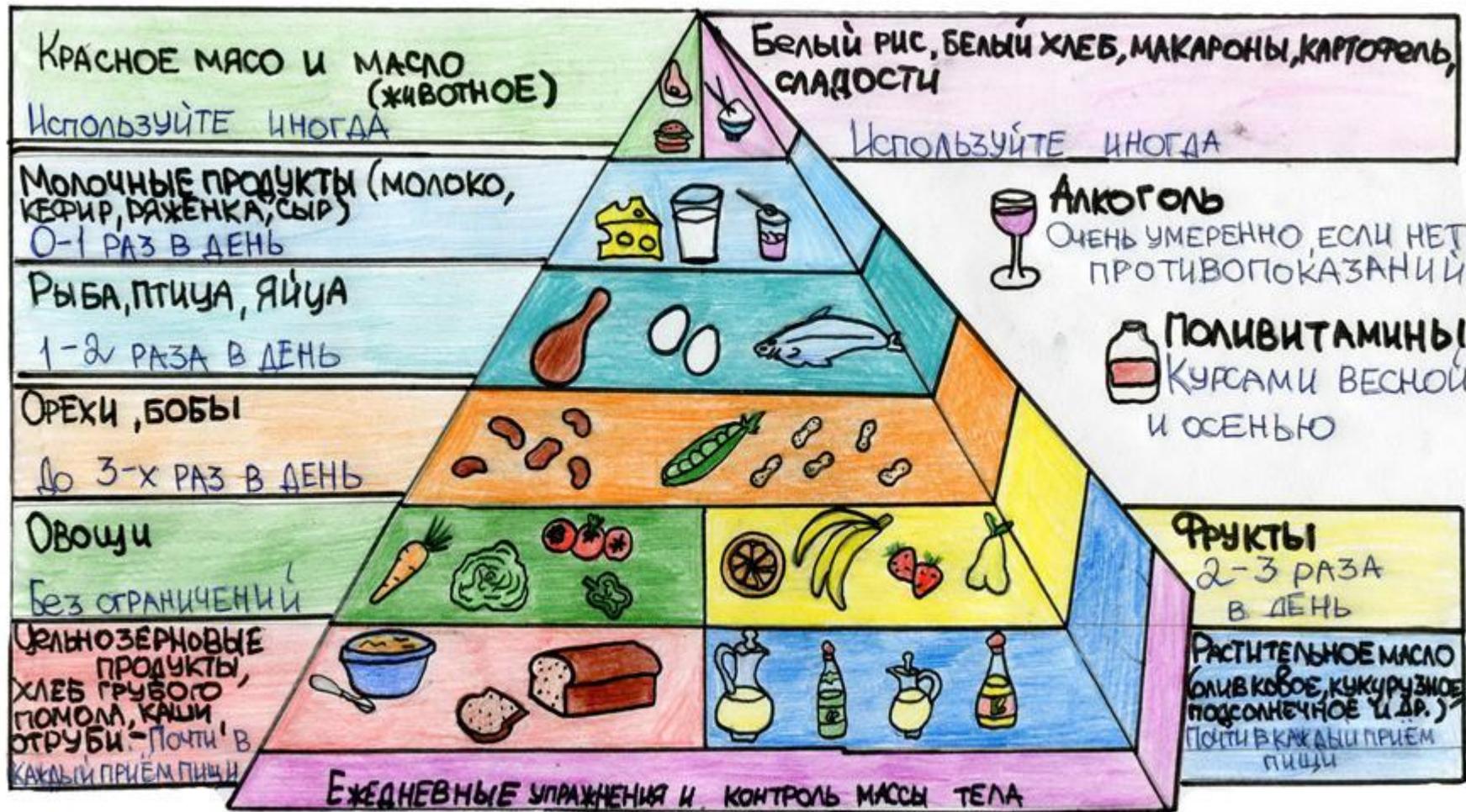
5) Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его

**Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишних веществ.
Не стоит есть блюда с хлебом.**

Рациональное питание человека – это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ - ЭТО
НЕ ДИЕТА.
ЭТО ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**





Основы рационального питания:



*Пища должна
восполнять
затраты энергии.*

*Соблюдение правил
личной гигиены*

*Четырехразовое
питание*

*Распределение суточного
рациона между отдельными
приемами пищи*

*Соблюдать режим
питания*

Выводы:

Принципы рационального питания

- 1. *Баланс энергии.***
- 2. *Баланс пищевых компонентов***
- 3. *Разнообразное питание***
- 4. *Оптимальный режим питания***

