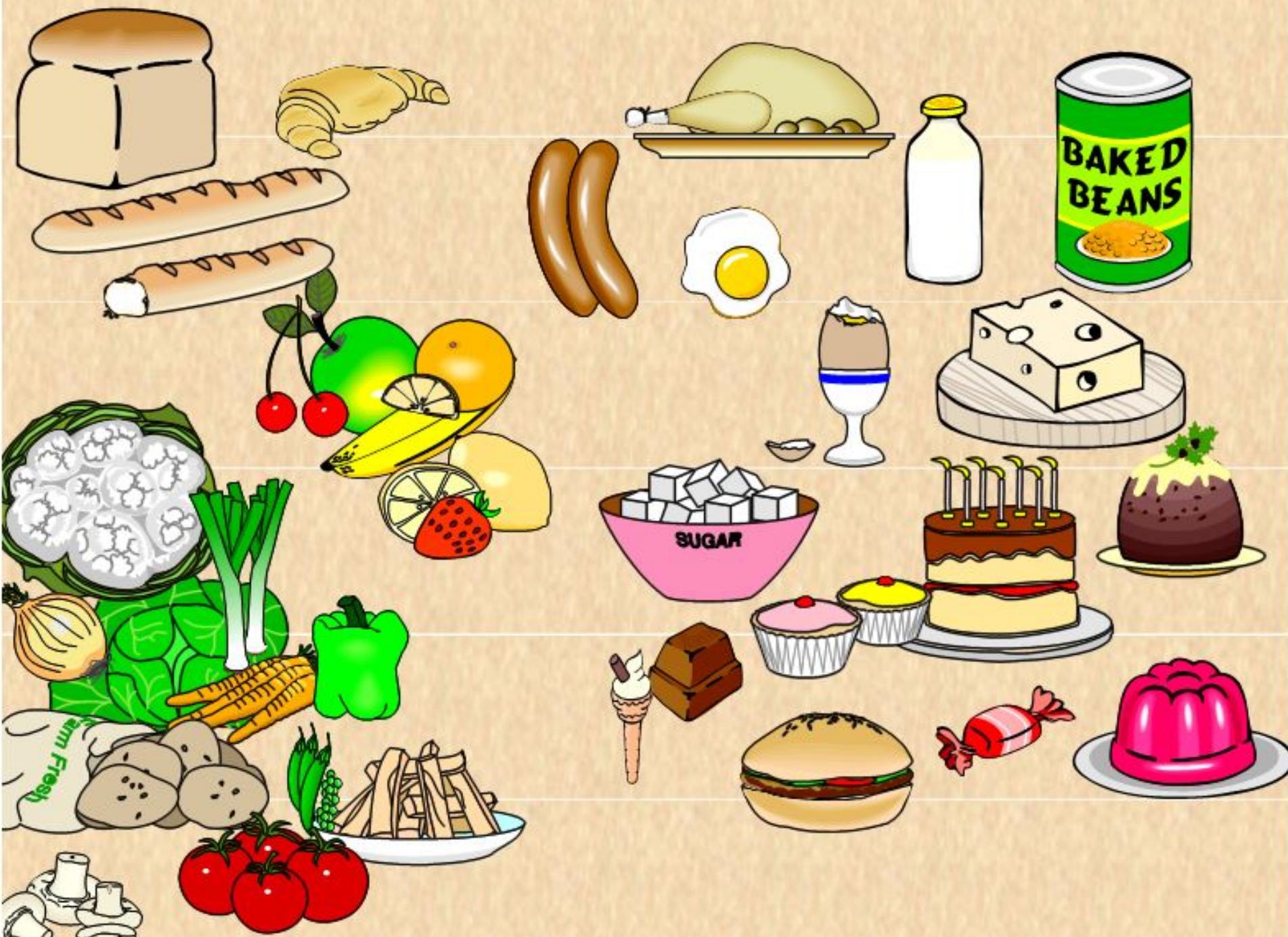


# Нормы питания

**Животное насыщается,  
человек ест,  
умный человек умеет  
питаться**

***Брилья - Савари***



# Нормы питания



**Где же середина?**



# Рациональное питание!

Это полноценное питание людей с учетом их возраста, характера труда, пола.

Оно включает в себя:  
пищевую рацион,  
режим питания,  
условия приёма пищи.



# Правила питания!

## Правило №1

Питание должно быть  
разнообразным!

- Белки - 100-110 г  
(примерно 1/3 животного происхождения),
- жиры - 80-100 г  
(примерно 1/3 растительного происхождения),
- углеводы - 400-500 г

## Оптимальный рацион

5% – сладости, шоколад

20% – мясо, рыба, яйца, орехи,  
молоко и молочные продукты

35% – свежие овощи и фрукты, зелень

40% – зерновые продукты

вода, напитки – 1–2 литра

## **соотношение белков, жиров и углеводов**

**1 : 1 : 4**

**подростку на 1кг веса**

**необходимо 2г белков**

# Правила питания!

## Правило №2

### Надо быть умеренным в еде!

Калорийность пищи – количество энергии, которое выделяется ею при усвоении организмом.

Калория – это количество теплоты, которое необходимо передать 1 г воды для нагревания ее на 1 С°.

1 кал = 4,19 кДж или 1 ккал = 4190 Дж

1 г жировых веществ – 9 ккал или 37,7 кДж

1 г белковых веществ – 4 ккал или 16,7 кДж

1 г углеводов – 3,75 ккал или 15,7 кДж



# Правило №3

Надо соблюдать режим  
питания!



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

● завтрак -  
25%

● обед - 40%

● ПОЛДНИК -  
15%

● ужин - 20%

● завтрак -  
30%

● обед - 50%

● ужин - 20%

# килокалорий за один прием пищи

## ЮНОШИ

|                |                  |
|----------------|------------------|
| <b>Завтрак</b> | <b>945 ккал</b>  |
| <b>Обед</b>    | <b>1575 ккал</b> |
| <b>Ужин</b>    | <b>630 ккал</b>  |

**3150 ккал**

## ДЕВУШКИ

|                |                  |
|----------------|------------------|
| <b>Завтрак</b> | <b>825 ккал</b>  |
| <b>Обед</b>    | <b>1375 ккал</b> |
| <b>Ужин</b>    | <b>550 ккал</b>  |

**2750 ккал**

| <b>Наименование<br/>продукта, блюда</b> | <b>Масса<br/>г</b> | <b>Калорийность<br/>Ккал</b> |
|---|--------------------|------------------------------|
|---|--------------------|------------------------------|

| <b>Белки<br/>(г)</b> | <b>Жиры<br/>(г)</b> | <b>Углеводы<br/>(г)</b> |
|----------------------|---------------------|-------------------------|
|----------------------|---------------------|-------------------------|

| <b>Наименование<br/>продукта, блюда</b>                        | <b>Масса,<br/>гр.</b> | <b>Калорийность,<br/>Ккал</b> |  |
|--|-----------------------|-------------------------------|--|
| <b>1.Хлебобулочные и кондитерские изделия</b>                  |                       |                               |  |
| <b>Хлеб ржаной</b>   | <b>50</b>             | <b>82.7</b>                   |  |
| <b>Хлеб пшеничный</b>  | <b>50</b>             | <b>106.8</b>                  |  |
| <b>Макароны</b>  | <b>100</b>            | <b>150,2</b>                  |  |
| <b>Мороженое пломбир</b>                                       | <b>100</b>            | <b>225.9</b>                  |  |
| <b>Шоколад</b>   | <b>50</b>             | <b>273.6</b>                  |  |
| <b>Печенье</b>   | <b>100</b>            | <b>417.1</b>                  |  |
| <b>Блинчики</b>  | <b>100</b>            | <b>347</b>                    |  |
| <b>2. Изделия животного происхождения ( мясные, рыбные...)</b> |                       |                               |  |
| <b>Яйцо</b>  | <b>1 шт.</b>          | <b>73.7</b>                   |  |
| <b>Сосиски / Колбаса</b>                                       | <b>50</b>             | <b>136.5 /158.1</b>           |  |
| <b>Суп с мясом</b>   | <b>200</b>            | <b>465.7</b>                  |  |
| <b>Борщ со сметаной</b>  | <b>200</b>            | <b>346.4</b>                  |  |
| <b>Говядина / Баранина</b>                                     | <b>100</b>            | <b>178.5 / 133</b>            |  |
| <b>Рыба жареная</b>  | <b>100</b>            | <b>204.3</b>                  |  |
| <b>Сельдь слабой соли</b>                                      | <b>100</b>            | <b>265.3</b>                  |  |
| <b>Котлета говяжья паровая</b>                                 | <b>100</b>            | <b>298.3</b>                  |  |
| <b>Курица жареная</b>  | <b>100</b>            | <b>241</b>                    |  |
| <b>Свинина</b>   | <b>100</b>            | <b>189,7</b>                  |  |

### **3.Овощи и фрукты; орехи**

|  |            |                     |  |
|--|------------|---------------------|--|
| <b>Овощи тушеные</b>                         | <b>200</b> | <b>142.8</b>        |  |
| <b>Картофель отварной</b>                    | <b>200</b> | <b>92.7</b>         |  |
| <b>Морковь/ Свекла</b>                       | <b>100</b> | <b>41 / 48,6</b>    |  |
| <b>Зеленый горошек / Лук</b>                 | <b>100</b> | <b>302.7 / 23,3</b> |  |
| <b>Огурец свежий / Томат</b>                 | <b>100</b> | <b>15.4 / 19,5</b>  |  |
| <b>Салат из свеж. капусты с раст. маслом</b> | <b>100</b> | <b>107.3</b>        |  |
| <b>Яблоко, груша, апельсин, виноград</b>     | <b>100</b> | <b>40.2</b>         |  |
| <b>Орехи</b>                                 | <b>100</b> | <b>648.0</b>        |  |

### **4.Крупы**

|                                  |            |              |  |
|----------------------------------|------------|--------------|--|
| <b>Каша гречневая</b>            | <b>200</b> | <b>108.3</b> |  |
| <b>Геркулес(манная) молочная</b> | <b>200</b> | <b>108.0</b> |  |
| <b>Рис отварной</b>              | <b>150</b> | <b>425.7</b> |  |

## **5.Молочные продукты**

|                          |            |                       |  |
|--------------------------|------------|-----------------------|--|
| <b>Масло</b>             | <b>20</b>  | <b>149.5</b>          |  |
| <b>Сыр</b>               | <b>50</b>  | <b>181.5</b>          |  |
| <b>Йогурт</b>            | <b>200</b> | <b>161.4</b>          |  |
| <b>Творог полужирный</b> | <b>100</b> | <b>164.3</b>          |  |
| <b>Молоко</b>            | <b>180</b> | <b>104.4</b>          |  |
| <b>Кефир / Сметана</b>   | <b>100</b> | <b>109.72 / 202,3</b> |  |

## **6.Напитки**

|                               |            |                    |  |
|-------------------------------|------------|--------------------|--|
| <b>Чай с сахаром</b>          | <b>200</b> | <b>48.7</b>        |  |
| <b>Кофе с сахаром / Какао</b> | <b>200</b> | <b>57.5 / 88,6</b> |  |
| <b>Сок фруктовый</b>          | <b>200</b> | <b>84.0</b>        |  |

| <b>№</b> | <b>Наименование<br/>продукта, блюда</b> | <b>Масса<br/>(гр.)</b> | <b>Белк<br/>и<br/>(гр.)</b> | <b>Жиры<br/>(гр.)</b> | <b>Углево<br/>ды<br/>(гр.)</b> |
|----------|---|------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------|
|----------|---|------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------|

### **1.Хлебобулочные и кондитерские изделия**

|          |                          |            |             |             |             |
|----------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>1</b> | <b>Хлеб ржаной</b>       | <b>50</b>  | <b>3.3</b>  | <b>0.6</b>  | <b>17.1</b> |
| <b>2</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>    | <b>50</b>  | <b>3.8</b>  | <b>0.5</b>  | <b>23.4</b> |
| <b>3</b> | <b>Макароны</b>          | <b>200</b> | <b>10.1</b> | <b>3.9</b>  | <b>66.7</b> |
| <b>4</b> | <b>Мороженое пломбир</b> | <b>100</b> | <b>3.7</b>  | <b>15.0</b> | <b>20.3</b> |
| <b>5</b> | <b>Шоколад</b>           | <b>50</b>  | <b>3.5</b>  | <b>17.9</b> | <b>26.5</b> |
| <b>6</b> | <b>Печенье</b>           | <b>100</b> | <b>7.5</b>  | <b>11.8</b> | <b>74.9</b> |
| <b>7</b> | <b>Блинчики</b>          | <b>100</b> | <b>16.0</b> | <b>23.1</b> | <b>42.2</b> |

## **2.Мясные и рыбные изделия**

|                                |              |                           |                  |                |  |
|--------------------------------|--------------|---------------------------|------------------|----------------|--|
| <b>Яйцо</b>                    | <b>1 шт.</b> | <b>5.9</b>                | <b>5.4</b>       | <b>0.3</b>     |  |
| <b>Сосиски / Колбаса</b>       | <b>50</b>    | <b>6.0</b><br><b>/6.8</b> | <b>14/13.8</b>   | <b>0.4/0.7</b> |  |
| <b>Суп с мясом</b>             | <b>200</b>   | <b>21.9</b>               | <b>27.9</b>      | <b>15.9</b>    |  |
| <b>Борщ со сметаной</b>        | <b>200</b>   | <b>19.6</b>               | <b>23.2</b>      | <b>5.2</b>     |  |
| <b>Говядина / Баранина</b>     | <b>100</b>   | <b>20 /19</b>             | <b>10.2/11.9</b> | <b>0.0/0.0</b> |  |
| <b>Рыба жареная</b>            | <b>100</b>   | <b>16.0</b>               | <b>15.6</b>      | <b>0.0</b>     |  |
| <b>Сельдь слабой соли</b>      | <b>100</b>   | <b>17.2</b>               | <b>21.8</b>      | <b>0.0</b>     |  |
| <b>Котлета говяжья паровая</b> | <b>100</b>   | <b>16.6</b>               | <b>17.9</b>      | <b>8.1</b>     |  |
| <b>Курица жареная</b>          | <b>100</b>   | <b>18.2</b>               | <b>18.4</b>      | <b>11.3</b>    |  |
| <b>Свинина</b>                 | <b>100</b>   | <b>13,5</b>               | <b>40,7</b>      | <b>0.0</b>     |  |

### **3.Овощи и фрукты; орехи**

|  |            |                 |                 |                  |
|--|------------|-----------------|-----------------|------------------|
| <b>Овощи тушеные</b>                         | <b>200</b> | <b>6.9</b>      | <b>5.5</b>      | <b>18.5</b>      |
| <b>Картофель отварной</b>                    | <b>200</b> | <b>2.0</b>      | <b>5.4</b>      | <b>16.3</b>      |
| <b>Морковь/ Свекла</b>                       | <b>100</b> | <b>1.3/1.5</b>  | <b>-</b>        | <b>8.7/ 10.4</b> |
| <b>Зеленый горошек / Лук</b>                 | <b>100</b> | <b>23.0/1.3</b> | <b>1.2/ 0.0</b> | <b>53.3/ 4.4</b> |
| <b>Огурец свежий / Томат</b>                 | <b>100</b> | <b>0.8 /1.0</b> | <b>0.0/0.0</b>  | <b>2.0/ 3.9</b>  |
| <b>Салат из свеж капусты с раст<br/>масл</b> | <b>100</b> | <b>1.7</b>      | <b>4.9</b>      | <b>14.5</b>      |
| <b>Яблоко, груша, апельсин,<br/>виноград</b> | <b>100</b> | <b>0.6</b>      | <b>0.3</b>      | <b>9.4</b>       |
| <b>Орехи</b>                                 | <b>100</b> | <b>16.0</b>     | <b>65.2</b>     | <b>10.2</b>      |

## **4.Крупы**

|                                       |            |                 |                |                  |  |
|---------------------------------------|------------|-----------------|----------------|------------------|--|
| <b>Каша гречневая</b>                 | <b>200</b> | <b>3.1</b>      | <b>4.8</b>     | <b>29.5</b>      |  |
| <b>Геркулес (манная)<br/>молочная</b> | <b>200</b> | <b>3.5/11.2</b> | <b>6.9/0.8</b> | <b>25.2/34.8</b> |  |
| <b>Рис отварной</b>                   | <b>150</b> | <b>10.9</b>     | <b>3.0</b>     | <b>94.7</b>      |  |

## **5. Молочные продукты**

|                          |            |                |                  |                 |  |
|--------------------------|------------|----------------|------------------|-----------------|--|
| <b>Масло</b>             | <b>20</b>  | <b>0.1</b>     | <b>16.5</b>      | <b>0.2</b>      |  |
| <b>Сыр</b>               | <b>50</b>  | <b>9.1</b>     | <b>12.8</b>      | <b>1.55</b>     |  |
| <b>Йогурт</b>            | <b>200</b> | <b>10.0</b>    | <b>6.4</b>       | <b>17.0</b>     |  |
| <b>Творог полужирный</b> | <b>100</b> | <b>18.0</b>    | <b>9.0</b>       | <b>3.0</b>      |  |
| <b>Молоко</b>            | <b>180</b> | <b>5.2</b>     | <b>5.8</b>       | <b>8.5</b>      |  |
| <b>Кефир /Сметана</b>    | <b>180</b> | <b>6.1/3.0</b> | <b>6.2/ 30.0</b> | <b>7.4/ 5.7</b> |  |

## **6.Напитки**

|                                  |            |                 |                |                  |  |
|----------------------------------|------------|-----------------|----------------|------------------|--|
| <b>Чай с сахаром</b>             | <b>200</b> | <b>0.9</b>      | <b>0.0</b>     | <b>16.9</b>      |  |
| <b>Кофе с сахаром<br/>/какао</b> | <b>200</b> | <b>1.7/23.6</b> | <b>1.8/202</b> | <b>18.9/40.2</b> |  |
| <b>Сок фруктовый</b>             | <b>200</b> | <b>0.8</b>      | <b>0.8</b>     | <b>27.6</b>      |  |