

Питание



Подготовил:
Пермяков Роман 9Б



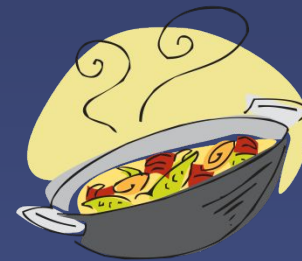
Что такое рациональное

питание:



- Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждает заболевания. Принципы рационального питания — энергетическое равновесие, соблюдение режима прием пищи и сбалансированное питание.
- Кратко нормы рационального питания можно представить следующим образом:
- животные жиры — 10%;
- растительные жиры — 12%;
- животные белки — 6%;
- растительные белки — 7%;
- сложные углеводы — 60%;
- сахара — 5%.

Основы рационального питания



- Основами рационального питания являются следующие правила:
- Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие множество разных питательных веществ, микроэлементов, витаминов. Так вы сможете удовлетворить потребности организма в полном объеме.
- Обязательно при каждом приеме пищи съедайте хлеб, злаки, макаронные изделия или картофель. В этих продуктах содержится много белка и углеводов, а также клетчатка, минеральные вещества, витамины, при этом в чистом виде эти продукты обладают невысокой калорийностью.
- Овощи и фрукты (а также бобовые) — обязательный компонент дневного рациона. В день вам необходимо съесть не менее 500 гр овощей и фруктов. В овощах содержатся необходимые организму пищевые волокна, витамины, органические кислоты и антиоксиданты. Особенно полезны зеленые и листовые овощи — шпинат, брокколи, руккола, салат, зелень, огурцы, брюссельская капуста.



Меню рационального питания

- Меню рационального питания, как уже говорилось выше, состоит из натуральных, свежих продуктов. Майонез, колбаса, картофель фри, чипсы, кола — это все должно быть исключено из меню рационального питания. Потребляйте свежие и обработанные овощи и фрукты (особенно местные), приготовленную дома птицу, рыбу и мясо (нежирных сортов), злаки и бобовые, а также молочные и кисломолочные продукты. Консервам (за исключением домашних заготовок на зиму) и копченостям также нет места в меню рационального питания. Не увлекайтесь натуральным кофе, а растворимый вовсе исключите из рациона; пейте больше чистой негазированной воды, зеленого чая, травяных отваров.

Режим питания



Понятие режима питания достаточно широкое и включает в себя следующие составляющие:

- Число приемов пищи или кратность питания.
- Время приемов пищи и интервалы между ними.
- Распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), химическому составу, по массе и продуктовому набору на отдельные приемы пищи.
- Образ действий человека или его поведение во время еды.

Спасибо за внимание!