



**Классный час
«Вкусно и полезно.**

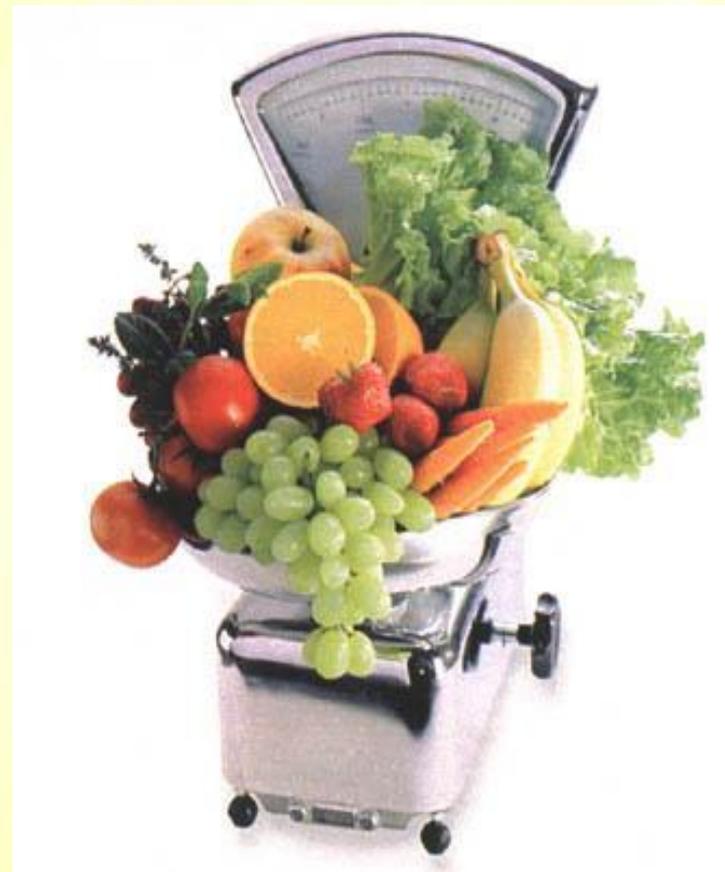
Рациональное питание»

Докладчики Рогова Анна, Захарова Наталья, ученицы 11а класса

17.10.2013



Рациональное питание
представляет собой
максимально
сбалансированное сочетание в
рационе человека жиров,
углеводов, белков, витаминов,
аминокислот, микроэлементов
и других веществ. Подобный
правильный подход к питанию
позволяет избежать множества
проблем со здоровьем, таких
как расстройство иммунитета,
атеросклероз, ожирение,
заболевания органов
пищеварения и т. д.



Принцип № 1.

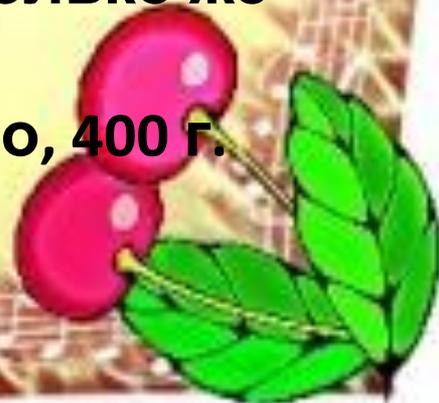
Умеренность

Умеренность можно считать основным правилом рационального питания. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Но в действительности именно этот принцип становится одним из самых важных.



Принцип 2. Все пищевые вещества должны быть сбалансированы

Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:5. Для людей, которые имеют среднюю физическую нагрузку, такой показатель равняется 100 г. белка, столько же жира и, соответственно, 400 г. углеводов.



Принцип 3. Разнообразие в рационе

Только, если ваше питание будет разнообразным, организм сможет получить все те питательные вещества, которые ему необходимы. Именно поэтому, старайтесь не «заикливаться» на одних и тех же продуктах, а, наоборот, – стремиться максимально расширить свое меню.



Принцип 4. Соблюдение режима питания



Завтрак, обед, полдник, ужин – все приемы пищи должны происходить в одно и то же время. Кроме этого, важно грамотно «разбросать» общее количество калорий на весь день. Так, на завтрак должно приходиться не более 30 % от суточной калорийности, обед может составлять 40 %, а ужин – 20 %. Еще 10 % нужно приберечь на полдник либо перекус.



Вывод

Соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здорового образа жизни, и, как правило, повышения иммунитета и защитных сил организма против неблагоприятных проявлений экологии и заболеваний, а также борьбы с лишним весом. Правильное рациональное питание и его значение для здоровья человека должны стать направлениями образа жизни, известными каждому из нас.



A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, gently holding a bright red heart. The background is a soft-focus mix of blue and green, with a bright sun or light source creating a lens flare and bokeh effect. The overall mood is warm and appreciative.

**Благодарим
за внимание!**

2013-2014уч.год