



# *Рациональное питание*

# Цель проекта

Составить правила  
рационального питания школьников.





**Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей.**

# четыре принципа рационального питания



- 1. Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.*
- 2. Химический состав пищевых продуктов должен соответствовать физиологическим потребностям организма.*
- 3. Питание человека должно быть максимально разнообразным.*
- 4. Должен соблюдаться оптимальный режим питания.*



# Как избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и стройность фигуры в целом?



*Если вы считаете, что составив набор продуктов по количеству в них калорий, жиров, белков, углеводов, витаминов, ваш организм получит полноценное рациональное питание, это не так! Основной принцип, по которому необходимо подбирать продукты питания: преобразовать подобранные продукты в полезную пищу, которая не принесет вреда организму.*



# ожирение

Избыточная масса тела (ожирение) возникает в результате превышения количества калорий, получаемых с пищей, над количеством калорий, расходуемых организмом. Для эффективного снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, а расходовать по возможности больше.





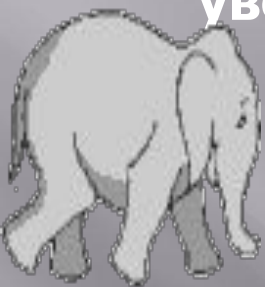
# Как избежать ожирения

1. Уменьшайте калорийность рациона за счет ограничения количества высококалорийных животных жиров и углеводов.
2. Включайте в свой рацион питания побольше сырых овощей и фруктов.
3. Соблюдайте режим питания и принцип дробности. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
4. При склонности к полноте не следует готовить ароматных жареных блюд, наваристых бульонов, возбуждающих аппетит.
6. Используйте разгрузочные (малокалорийные) дни в питании. Обычно их рекомендуют проводить не более одного - двух раз в неделю.



# Физическая активность.

Чтобы добиться снижения массы тела, организму важно не только уменьшить поступление энергии с пищей, но и увеличить ее расход. А это значит - необходимо увеличить физическую нагрузку, при которой жир сжигается наиболее эффективно.



Повышение физической нагрузки должно быть постепенным. Вашей целью должны быть 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!





# Режим питания школьников

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.

## ▣ *Первая смена*

7.30 - 8.00 Завтрак дома

10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

19.00 - 19.30 Ужин дома

## ▣ *Вторая смена*

8.00 - 8.30 Завтрак дома

12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)

16.00 - 16.30 Горячее питание в школе

19.30 - 20.00 Ужин дома



## Правила приема пищи

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок.
2. Каждый прием пищи начинайте с сырых овощей или фруктов.
3. Тщательно пережевывайте пищу.
4. Ешьте не торопясь.
5. Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.
6. Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.
7. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Лучше всего немного прогуляйтесь.

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ.

В школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

**Рациональное питание** быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.



МОБУ гимназия № 6  
г.Сочи

