



# **Основы рационального питания.**

*Часть II.*



***Калория*** - единица количества тепла, необходимого для нагревания 1 гр. воды на 1°C при давлении в 1 атмосфере.

В калориях принято измерять величину энергозатрат организма при его функционировании и физической нагрузке

***1 грамм белка – 4,1 калории***

***1 грамм жира – 9,3 калорий***

***1 грамм углеводов – 4,1 калории***



# *Расчет суточного потребления энергии.*

*1. Основной обмен (в покое) –*

**расход энергии за 1 час примерно 1 ккал  
на 1 кг массы тела.**

**$m$  (тела) = 70 кг расходует 70 ккал за час,**

**за сутки  $70 \cdot 24 = 1680$  ккал**

*2. Дополнительная нагрузка –*

**При умственной работе – 800 – 900 ккал**

**При не тяжелой физической работе – 1000 – 1200 ккал**

**При тяжелой физической работе до 2500 ккал**

***Сбалансированный рацион*** – это рацион, в котором обеспечивается оптимальное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов.

	<b>белки</b>		<b>жиры</b>		<b>углевод ы</b>
<b>При умственном и не тяжелом физическом труде</b>	<b>1</b>	<b>:</b>	<b>1</b>	<b>:</b>	<b>4</b>
<b>При тяжелом физическом труде</b>	<b>1</b>	<b>:</b>	<b>1</b>	<b>:</b>	<b>5</b>
<b>В пожилом возрасте</b>	<b>1</b>	<b>:</b>	<b>0,8</b>	<b>:</b>	<b>3</b>

*Исходя из формулы сбалансированности, взрослый человек, не занимающийся физическим трудом, должен получать в сутки:*

**Белков** – 70 – 100 грамм

**Жиров** – 70 – 100 грамм

**Углеводов** – 280 – 400 грамм



# *Правила рационального питания*

- не переедать;
- разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты;
- ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий;
- меньше употреблять жареных продуктов;
- не есть горячей и острой пищи; тщательно пережевывать пищу;
- не есть поздно вечером;
- питаться не реже 4—5 раз в день малыми порциями;
- стараться принимать пищу в одно и то же время.

# *Анкета.*

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка

## 7. ВЫ ЛЮБИТЕ Фаст-фуд?

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

## 8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.

## 9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.
- в) оставляете весь жир.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

10. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.

11. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ БЕЛЫЙ ХЛЕБ И СДОБНЫЕ БУЛОЧКИ?

- а) раз в день или вообще обхожусь без них.
- б) два раза в день.
- в) во время каждого приема пищи.

12. Прежде чем начать готовить мясное блюдо вы:

- а) убираете практически весь жир.
- б) убираете лишний жир, но часть оставляете «для навара».
- в) оставляете весь жир.

Подсчитаем очки:

а) – 3 балла; б) – 2 балла; в) – 1 балл

21 - 24 очка. Вы питаетесь очень грамотно. Ограничивать себя в чем-то у вас нет причин. Старайтесь лишь, чтобы еда была разнообразнее.

16 - 20 очков. Вы - сторонник «золотой середины». Можете и позволить себе лишнего, но потом быстро приводите питание в норму.

0 - 15 очков. Необходимо воздерживаться от пищевых излишеств. Иначе неизбежно начнутся серьезные проблемы не только с лишним весом, но и с пищеварительной системой и по части эндокринологии.