

Презентация



на тему :

«Рациональное питание»

Понятие о рациональном питании

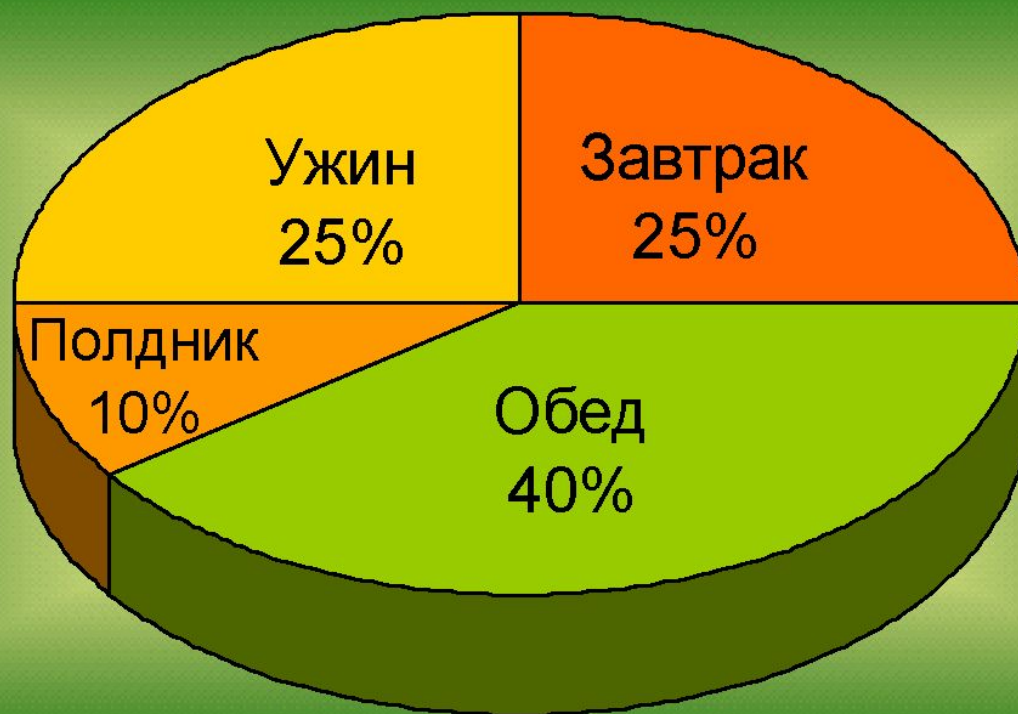
Рациональное питание – это питание, при котором в организм с пищевыми продуктами поступают все питательные вещества, витамины и минеральные соли в количестве, необходимом для нормальной жизнедеятельности.



Правильный режим питания

- 1). Прием пищи в одно и то же время.
- 2). 4-5 разовое питание.
- 3). Интервалы в приеме пищи не менее 3х не более 5ти часов.
- 4). Между ужином и началом сна 3-4 часа.

Распределение калорийности блюд в течении суток



Основные положения рационального питания

- При рациональном питании выбор того или иного блюда, того или иного рациона обусловлен осознанием человеком необходимости поддержания энергетического баланса в его организме.
- Поэтому общий смысл ориентации на поддержание энергетического баланса – в соответствии полученного затраченного. И потому, если уж подсчитывать калории, то подсчитывать не только калорийность пищи, но и ежедневные энергозатраты на каждый вид деятельности.

Кроме видов деятельности, надо, по идее, учитывать и температуру окружающей среды. Зимой требуются дополнительные энергозатраты на согревание организма, что следует учитывать при планировании калорийности сезонного рациона.

Баланс энергии

- **Вся необходимая организму человека энергия поступает из пищи. В настоящее время считается, что 1 грамм белков пищи дает 4 килокалории, 1 грамм жиров—9, а 1 грамм углеводов — 4 килокалории.**
- **Таким образом, зная химический состав пищи, легко подсчитать, сколько энергетического материала получает человек в сутки.**



Пирамида здорового питания



- *В рационе здорового человека оптимальное массовое соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1 : 1 : 4 соответственно.*

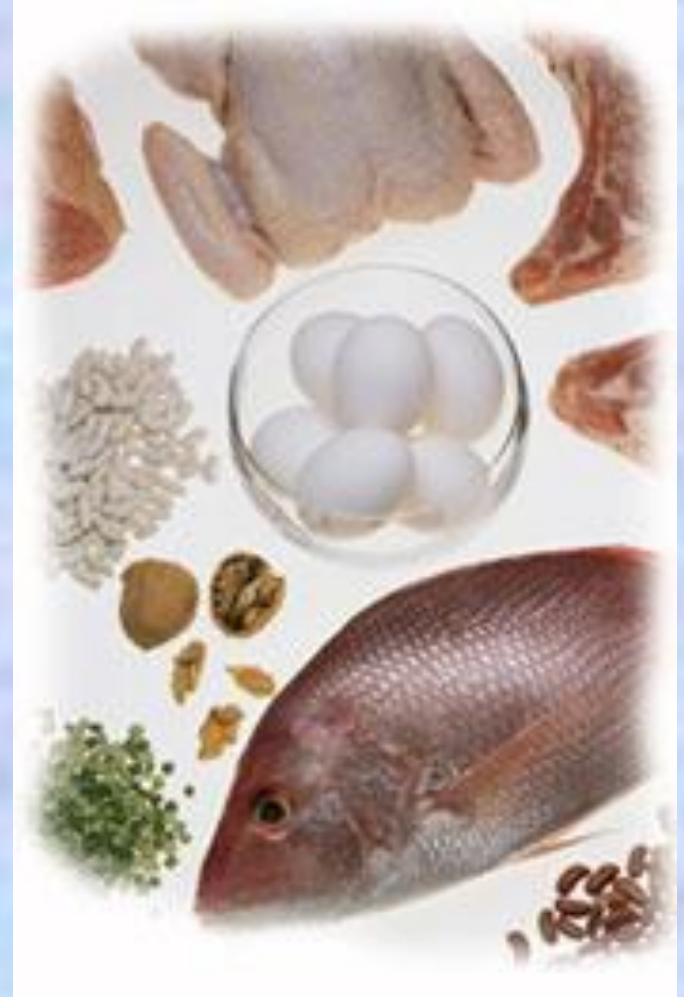
Нормы суточного употребления основных питательных веществ для студентов

- Возраст :17-22
- Энергетическая ценность (ккал) : 2400-2500
- Белки,г :75-90
- Жиры,г : 70-90
- Углеводы,г : 285-400



Белки

- **Белки - "строительный" пластический материал.** Основным является белок животного происхождения, т.к. в нем содержатся незаменимые аминокислоты, которых нет в продуктах растительного происхождения. **Белки необходимы для роста, возобновления клеток и тканей организма.** Они содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах, бобовых, крупах, орехах.



Углеводы

Углеводы—главный источник энергии. Они содержатся в злаках, крупах. Много их в кондитерских изделиях, картофеле.



Жиры

- **В жирах сконцентрированы запасы энергии. Они содержатся в продуктах животного происхождения, молочных продуктах(сливочное масло, твердые сыры.) Более полезные жиры содержатся в растительных маслах, мясе домашней птицы, рыбе.**



Выводы:

Принципы рационального питания

- 1. *Баланс энергии.***
- 2. *Баланс пищевых компонентов***
- 3. *Разнообразное питание***
- 4. *Оптимальный режим питания***



Продукт

**Содержание
жиров на 100 г
продукта**

Масло (растительное, топленое, сливочное),
маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной



более 80 граммов



Сметана 20% (и выше) жирности, сыр, свинина, утка,
гусь, колбасы полукопченые и вареные, пирожные,
халва и шоколад

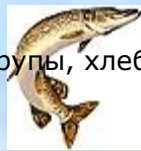
от 20 до 40 граммов



Творог жирный, сливочное мороженое, сливки,
баранина, говядина и кура, яйца, сардельки говяжьи, колбаса, семга, осетр, сайра, сельдь,
икра

от 10 до 19 граммов

Творог и кефир обезжиренные, судак, треска, щука, хек, крупы, хлеб



менее 2 граммов

Продукт

Количество углеводов на 100 г



Сахар, конфеты, мед, мармелад, печенье сдобное, крупы, макароны, варенье, финики, изюм

65



Хлеб, фасоль, горох, овсяная крупа, шоколад, халва, пирожные, чернослив, урюк

от 40 до 60



Сырки творожные сладкие, зеленый горошек, мороженое, картофель, свекла, виноград, вишня, черешня, инжир, бананы

от 11 до 20



Морковь, арбуз, дыня, абрикосы, персики, груши, яблоки, сливы, апельсины, мандарины, смородина, клубника, крыжовник, черника, лимон

от 5 до 10

Продукт

Количество
белка на 100 г



более 15

Сыры, творог нежирный, мясо животных и птиц, большинство рыб, соя, горох, фасоль, орехи



от 10 до 15

Творог жирный, свинина, колбасы вареные, сосиски, яйца, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны

Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек, молоко, кефир, сметана, картофель



от 5 до 9,9

Все остальные овощи, фрукты, ягоды и грибы



от 0,4 до 1,9

Е

Полезные и вредные продукты питания

В₂

□ **Самые полезные продукты:** чернослив и темные сливы, тёмные сорта винограда, черный изюм, фасоль, максимально красные и даже тёмные помидоры, свёкла, яблоки, чёрная смородина и черноплодная рябина, капуста, черника, тёмные вишни и черешня, шпинат, малина, гранаты, грейпфрут, земляника, клюква, ежевика, чеснок, лук, чай, какао, разные орехи, большинство видов зелени, тёмные баклажаны.

Н

Е

В₁₂

Д

В₉



А

С



В₆

В₁₂

- **Вредные продукты:** сало, масло, яйца, мясо.
- **В больших количествах вредны:** сметана, сливки, майонез, сыры, жирный творог, молоко и т.п., сладости и солёности, маргарин и консервы, хлебобулочные изделия и особенно с дрожжами; продукты с чёрной коркой образовавшейся при жарке, колбаса,, кофе, черный чай, алкоголь, сладкие напитки.



- К здоровому питанию относится и потребление необходимого количества воды. Вода – необходимый компонент всех жизненно важных процессов в организме. Пить нужно много и лучше всего воду, содержащую минеральные вещества и микроэлементы. От двух до трех литров в день. Не только с целью удовлетворить жажду и освежиться, но и для того, чтобы вывести из организма отложения и кислые продукты, образующиеся в ходе обмена веществ и выровнять кислотно-щелочной баланс.
- Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда хронических заболеваний.



- **Рациональное питание - это вкусное, полезное, разнообразное питание, позволяющее получать от пищи не только удовольствие, но и пользу.**
- **Помните, что невыполнение правил режима рационального питания — одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов (язвенная болезнь, хронический гастрит, колит и др.).**

