

# Рациональное питание



- Рациональный:
  - - относящийся к разуму;
  - - разумно обоснованный, целесообразный.
- Питание:
  - - пища, характер и качество пищи;
  - - это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организм пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, роста и развития организма

# Принципы питания

```
graph TD; A[Принципы питания] --- B[Баланс энергии]; A --- C[Разнообразие пищевых веществ]; A --- D[Режим питания];
```

Баланс энергии

Разнообразие пищевых веществ

Режим питания

# Суточная потребность в энергии

Возрастная группа	Энергия, ккал
Дети:	
7 - 10 лет	2400
11 - 13 лет	2850
<b>14 - 17 лет</b>	<b>2800 - 3000</b>
Женщины	2200 - 2400
Мужчины	2500 - 2700

# Распределение калорийности блюд в течении суток



# Потребность в пищевых веществах в сутки

- 80-100 г белков
- 80-100 г жиров
- 400-500 г углеводов

**Б:Ж:У=1:1:4**

- 0,2 г витаминов
- 20 г минеральных солей



# 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.

# РЕФЛЕКСИЯ

- « Мое здоровье зависит от...»
- « Человек есть то, что он ест. Я понимаю это выражение так...»
- « Если я буду правильно питаться...»



***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

***СТАНОВИТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!***

***ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!***