

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- Здоровье человека, а в частности и его вес, зависят от многих факторов:
- стрессы,
- экология,
- наследственность,
- образ жизни,
- питание.

**«Человек – это то, что он ест»**



# ПИТАНИЕ

Питание – это то, что объединяет каждого из нас. Вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, культуры и прочих факторов, организм каждого человека устроен одинаково; устроен таким образом, что независимо от внешних условий и индивидуальных особенностей, основную массу всех необходимых веществ (если не сказать больше) он получает именно из пищи.

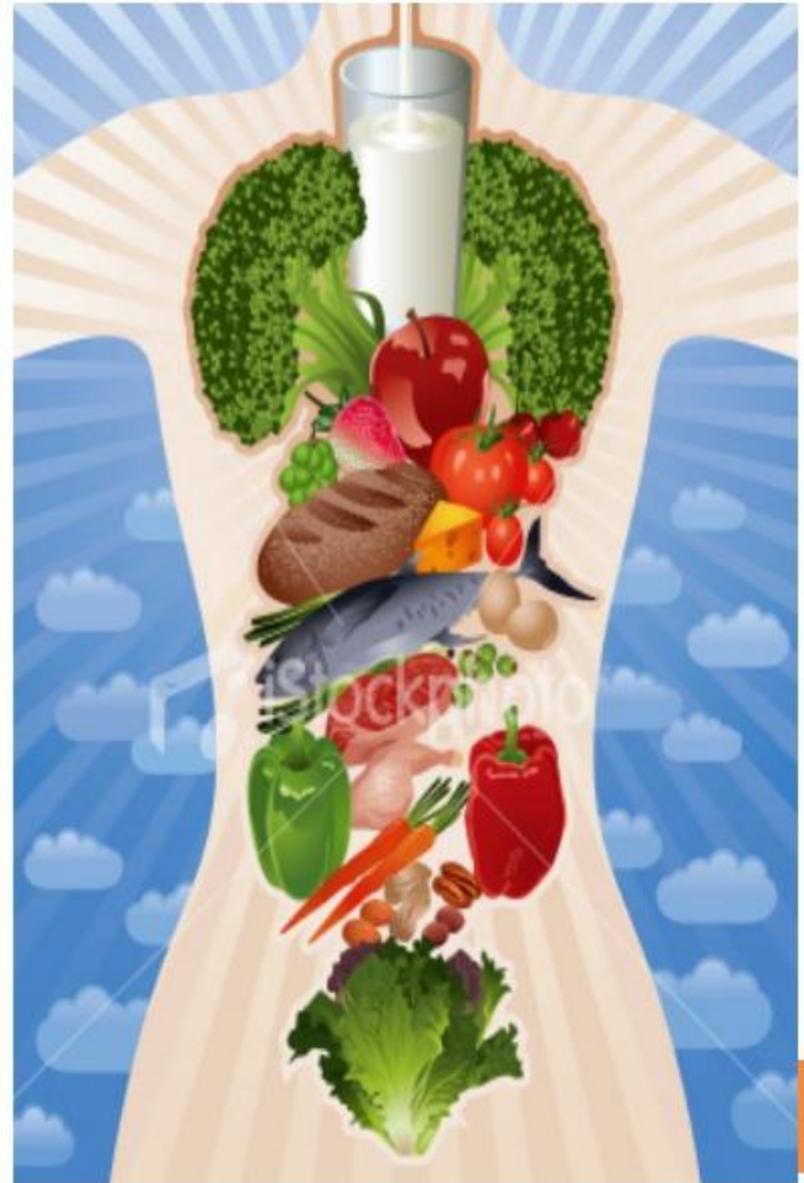




Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества.



Под наилучшими физиологическими нормами питания понимаются такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все траты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития



# Пирамида здорового питания

Жиры, масла,  
сладости

Молочные  
продукты  
2-3 порции

Мясо, рыба,  
яйца, птица  
2-3 порции

Овощи  
3-5 порций

Фрукты  
2-4 порции

Зерновые, рис, крупы,  
макаронные изделия, хлеб

4la.su

Распределение  
продуктов по  
часам приема  
очень сильно  
зависит от  
состава и  
энергетического  
потенциала.



# НОРМЫ ПИТАНИЯ



Физиологические нормы питания базируются на основных принципах рационального питания, в частности учении о сбалансированном питании.

ВИТАМИНЫ, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В  
НИЧТОЖНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ В ПРОДУКТАХ  
ПИТАНИЯ, НО ИМЕЮЩИЕ ОГРОМНОЕ  
ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА  
ВЕЩЕСТВ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ





Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако и в этом случае их бывает не всегда достаточно.



Спасибо за внимание!

