

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Терпугова Жанна 9В



**Рациональное питание-это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях и физической активности.**

# Этапы рационального питания:

- ⦿ Энергетическое равновесие
- ⦿ Сбалансированное питание
- ⦿ Соблюдение режима  
питания

# Энергетическое равновесие

- Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма (умственный труд-2000-2600ккал; физический труд-4000-5000)

# Сбалансированное питание

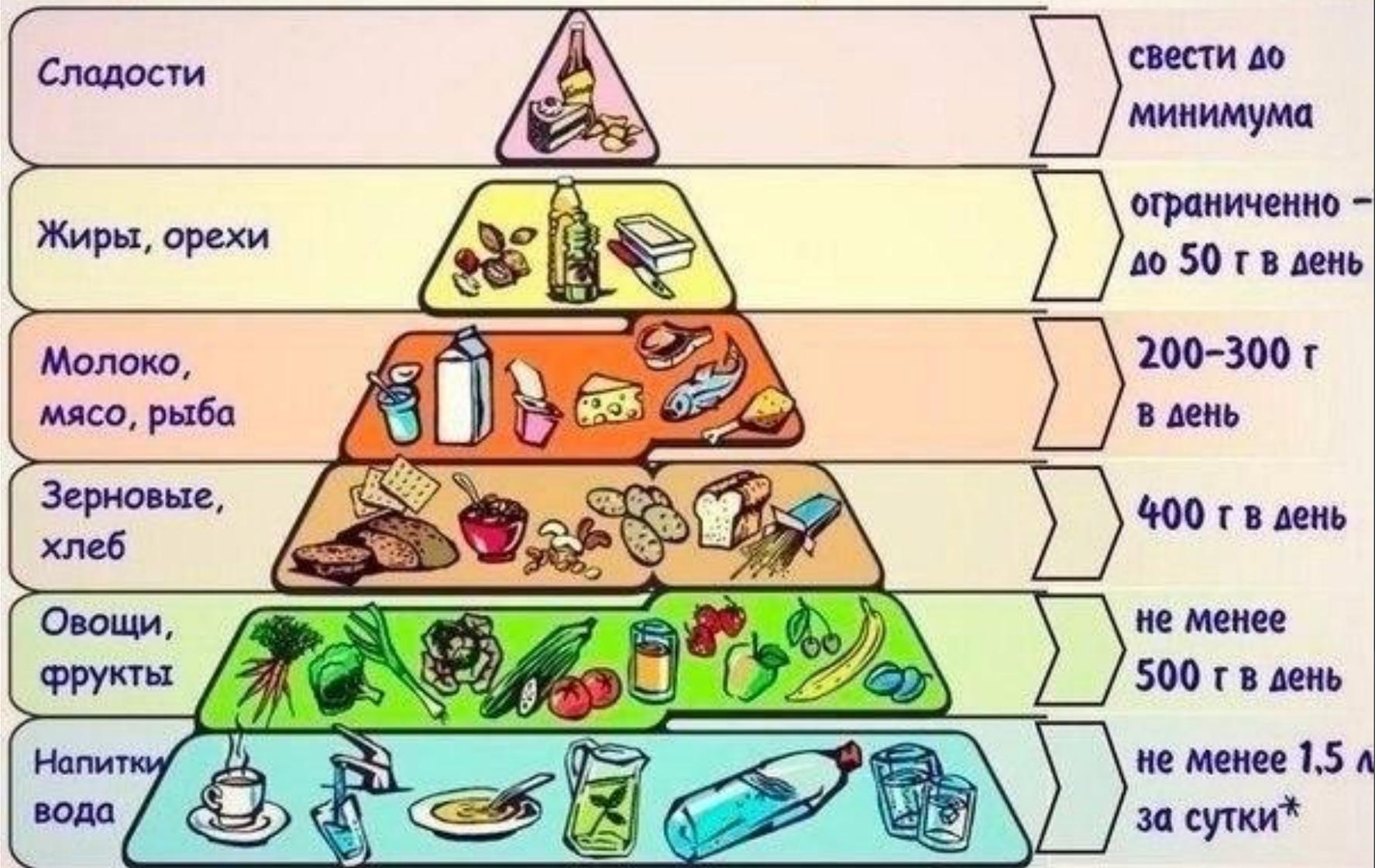
Потребление основных пищевых веществ в строгом соотношении:

1. Белки- 10-15%- 1г на 1 кг веса (разделяются на белки растительного(орехи, грибы) и животного(молоко, сыр) происхождения)
2. Углеводы- 55-75%. Основная их доля приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие) и только 5 - 10 % - на простые углеводы (сахар)
3. Жиры- 10-30%(растительные масла, животные жиры)

# Соблюдение режима питания

- Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

# Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

# Лечебные диеты

Рекомендуются людям с хроническими болезнями(сахарный диабет, камни в почках, гастрит)



# Спасибо за внимание

