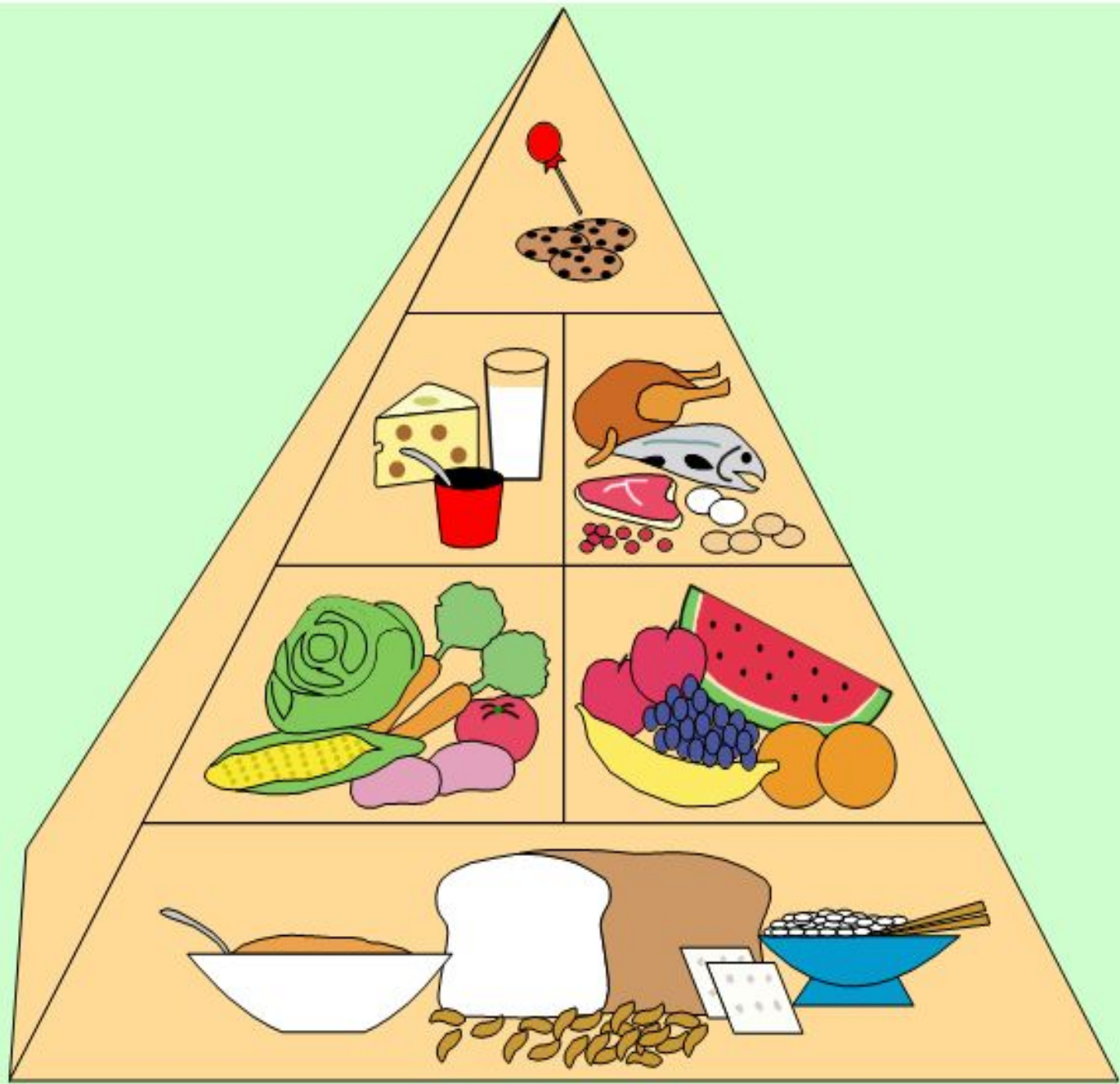


Нормы питания

Расчет суточного рациона подростка

**«Животное насыщается,
человек ест,
умный человек умеет питаться»
*Брилья - Савари***





Нормы питания



http://www.jagannath.ru/articles/news_detail.php?ID=4173



http://news.narod.co.il/news/05-01-2006_eda.jpg

Где же середина?

Энергетические затраты:

✓ Основной обмен

✓ Общий обмен

2500 ккал

Нормы питания

Нормы питания определяются как количество питательных веществ и их состав, необходимых человеку, исходя из энергозатрат, состояния здоровья, возраста, пола, характера выполняемой работы.

- Белки - 100-110 г
(примерно 1/3 животного происхождения),
- жиры - 80-100 г
(примерно 1/3 растительного происхождения),
- углеводы - 400-500 г

Режим питания

*Завтрак съешь сам,
обед раздели с
другом, ужин отдай
врагу.*

- Завтрак - 25-35%

второй завтрак -10 -12%

- обед - 40-45%

полдник - 10-12%

- ужин - 10-12%

Расчет суточного рациона подростка



Завтрак:

- каша овсяная на молоке - 200г
- яйцо вареное - 100г
- хлеб - 50г
- чай с молоком и сахаром – 200г

769ккал

30%

Выводы:

- ✓ Суточный рацион человека должен покрывать его затраты энергии и содержать все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности
- ✓ Рацион подростка должен состояться с учетом активного роста, а также особенностей его образа жизни