



ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Основы рационального питания

Цель:

проанализировать свой пищевой рацион и произвести его корректировку в соответствии с правилами рационального питания.

Задачи:

- познакомиться с теоретическими основами рационального питания;**
- произвести анализ продуктов, используемых в пищу, с точки зрения их калорийности и полезности для организма**

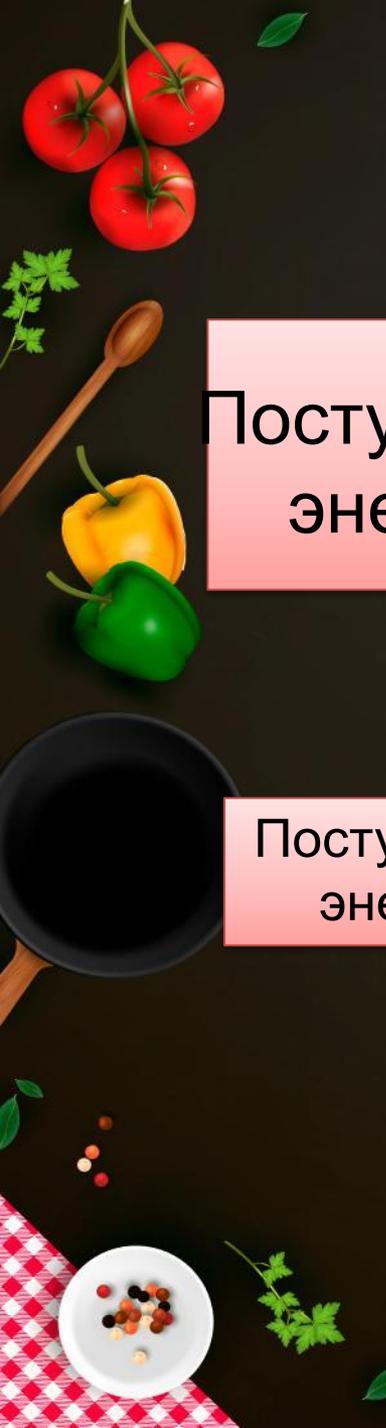
В основе рационального питания лежит энергетический обмен в организме

**Энергетический обмен –
расщепление сложных веществ до
простых
с выделением большого количества**

и преобразование энергии в



Энергетический обмен



Поступление
энергии



Расходова
ние энергии



Ожирение

Поступление
энергии



Расходова
ние энергии



**Истощени
е
организма**

Вывод:

Сбалансированное питание

Поступление

энергии

(С пищей)

Норма для подростков – 3500
ккал

Норма для взрослых –
2500 - 3000ккал

Расходование

энергии

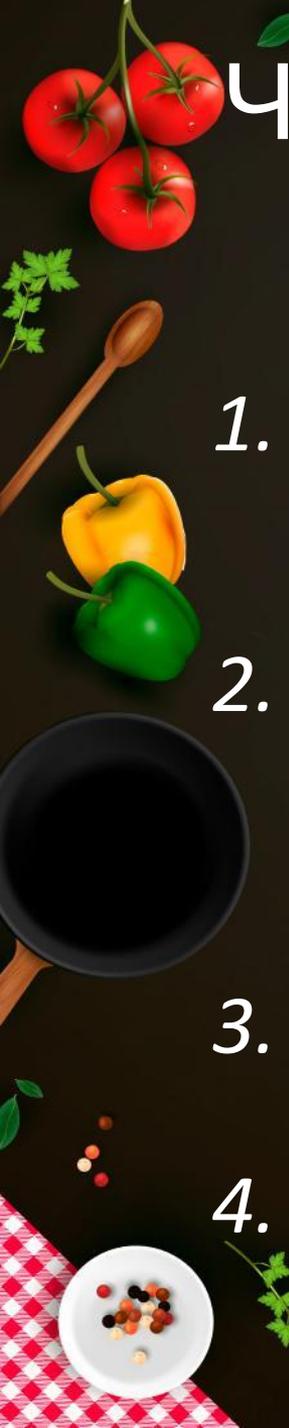
(На жизнедеятельность,
Физическую и умственную
активность)

Чем более тяжелый физ. труд,
тем больше потребность в
энергии

=



правила рационального питания



Четыре принципа рационального питания.

1. Энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Соответствие химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма.
3. Максимальное разнообразие питания.
4. Соблюдение оптимального режима питания.

Первый принцип

- *Энергетическая ценность = энергетическим затратам.*

энергетическая ценность пищевых продуктов
выражается в ккал/100 г

где Q – это калории $Q = M \times K$

M – масса тела \times на 2,19

K – коэффициент уровня активности

Уровень активности легкий умеренный
тяжелый

Юноши	17	19	23
Девушки	16	17	20

Второй принцип

Химический состав пищевых веществ = физиологическими потребностями

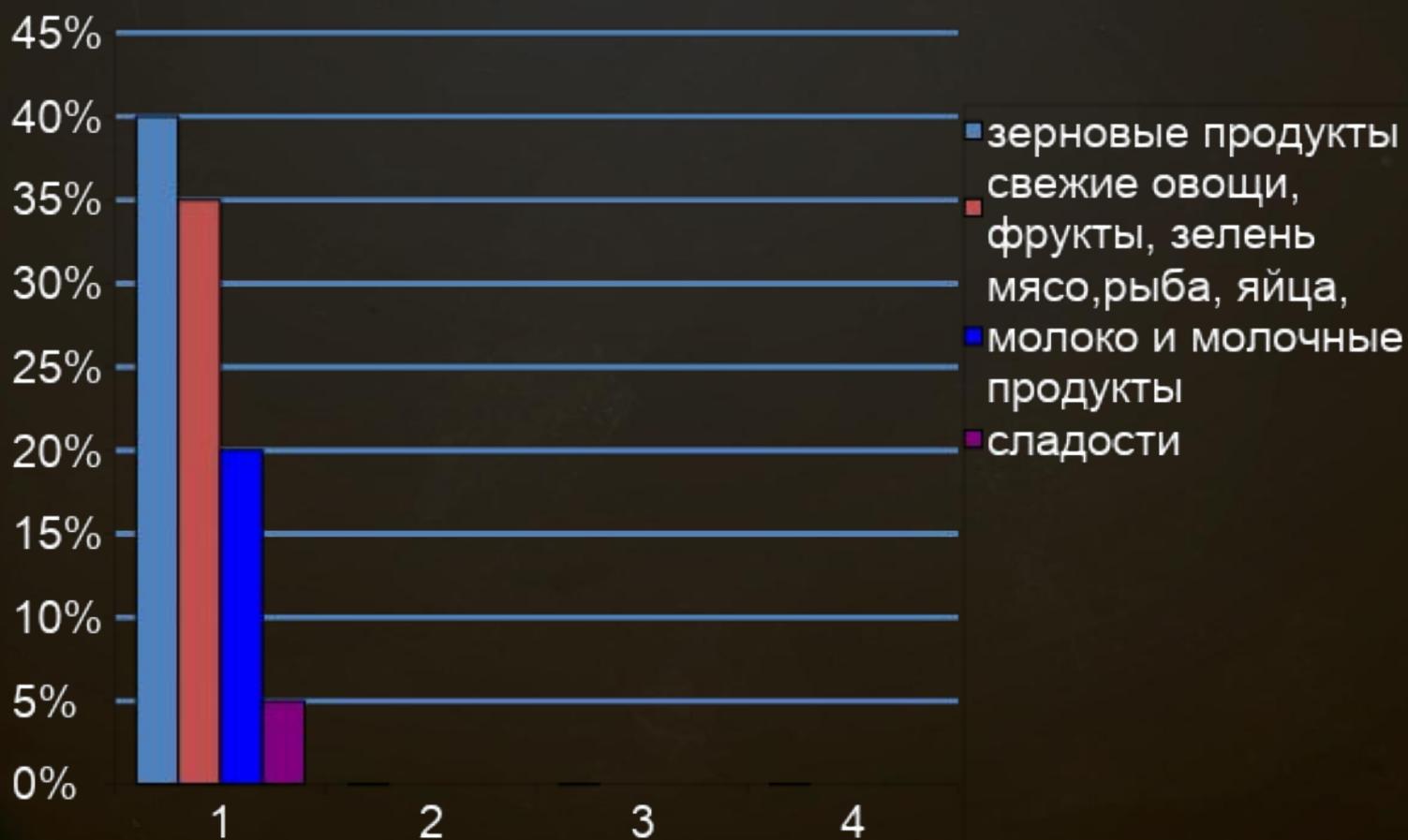
Ежедневно в организм *средства* должно поступать около 70 ингредиентов, многие из которых являются незаменимыми, т.е. не синтезируются организмом, а поступают только с пищей.

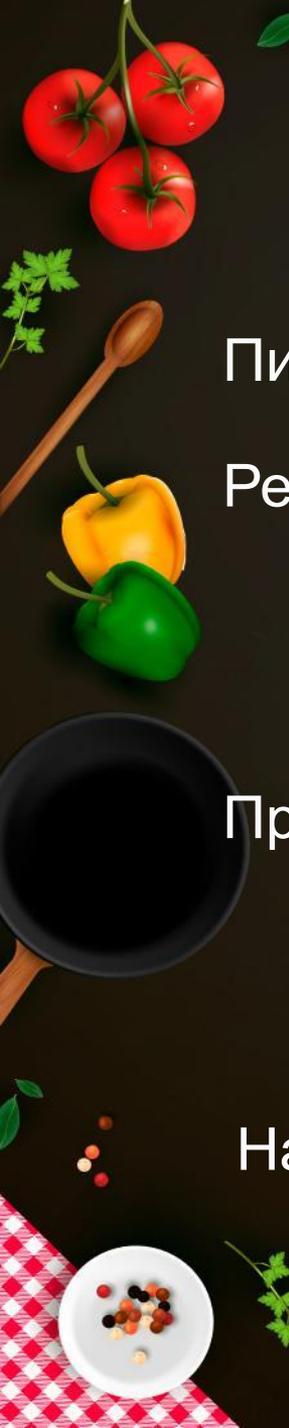
Белки, жиры и углеводы должны поступать в соотношении 1:1:4 имеющих среднюю физическую нагрузку.



Третий принцип

Максимальное разнообразие питания.





Четвёртый принцип

Соблюдение режима питания.

Пищу нужно принимать в строго определенные часы, правильно распределяя ее в течение дня.

Режим питания, и потребность в энергии и пищевых веществах зависит:

от возраста
физической активности
состояния здоровья.

Пропорция должна быть следующей:

на завтрак приходится 30 % суточной калорийности
рациона на обед — 40 %

на ужин — 20 %

последний прием пищи — не более 10 %.

Наиболее физиологичным является 4-х-разовое питание.

При этом важно помнить, что чем чаще вы едите, тем меньше должна быть порция и ниже калорийность пищи.

Выводы: Принципы рационального питания

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





Тест: Правильно ли вы питаетесь

(Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.)

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.



5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3
раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В)
каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В)
каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В)
маргарин.



9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.



Тест: Правильно ли вы питаетесь

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.