

Рациональное питание



Рациональное питание

это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

1

КАЛОРИЙНОСТЬ

пищи должна соответствовать энергозатратам человека. Обращать внимание на этикетках на сведения о составе и калорийности продуктов;

2

ПИЦЦА ДОЛЖНА

быть усвояемой, правильно приготовленной. В способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному способу;

3

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО

быть разнообразным, желательно употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д.; (продукты животного и растительного происхождения)

Соблюдение режима питания

интервалы между завтраком и обедом, обедом и ужином



Не переедать

выходить из-за стола с легким чувством голода



Следует потреблять разнообразные продукты

нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах.



Питание является неотъемлемой частью жизни, так как поддерживает обменные процессы на относительно постоянном уровне. Неправильно организованное питание приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням. Энергия в организме высвобождается в результате процессов окисления белков, жиров и углеводов.

Значение основных Питательных веществ, их энергетическая ценность

Белки жизненно необходимые вещества в организме. Они используются в качестве источника энергии, строительного материала для восстановления клеток, образования ферментов и гормонов. Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и энергозатрат, составляя в сутки 80-100 г, в том числе животных белков 50 г. Белки должны обеспечивать примерно 15 % калорийности суточного рациона.

Жиры являются основным источником энергии в организме.

Жиры содержат ценные для организма вещества. Суточная потребность организма в жирах составляет в среднем 80-100 г, в том числе растительных жиров 20-25 г. Жиры должны обеспечивать примерно 35 % калорийности суточного рациона. Наибольшую ценность для организма представляют жиры, растительного происхождения.

Углеводами являются одним из основных источников энергии.

Суточная потребность организма в углеводах составляет от 400-500 г, Углеводы должны обеспечивать примерно 50 % калорийности суточного рациона. (источники – сахар, варенье, мед, сладости)

Кроме белков, жиров и углеводов важнейшей составляющей рационального питания являются **витамины** — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

Эти вещества организм получает только в том случае, если потребляется разнообразная пища, включающая шесть основных групп продуктов: молочные; мясо, птица, рыба; яйца; хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия; жиры; овощи и фрукты.



«Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть»

ПОМНИТЕ!

Никто не сможет заставить Вас правильно питаться.

Вы сами принимаете решение.

Ответственность за Ваше здоровье - в вас самих!

Рациональное питание человека – это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!

