

ОСНОВЫ рационального ПИТАНИЯ



Esse oportet ut vivas, non vivere ut edas —
«надо есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»

Сократ

Салыгина М.В.
гимназия № 190.
Санкт-Петербург

Пища должна приносить пользу.

А в действительности

это не всегда так...



***Биохимические
функции
питания.***



1. Энергетическая функция
(заключается в покрытии энергетических затрат организма)

2. Пластическая функция
(обеспечивает построение и обновление клеток и тканей)

3. Биорегуляторная функция
(сводится к участию в образовании ферментов и гормонов, обеспечению витаминами и минеральными солями)

В основе рационального питания лежит энергетический обмен в организме

Энергетический обмен –

расщепление сложных веществ до простых с выделением большого количества энергии и преобразования этой энергии в организме.



Энергетический обмен

Поступление энергии

В результате расщепления белков, жиров и углеводов, содержащихся в пище
Химическая энергия.

Закон
Сохранения
энергии

Расходование энергии

Химическая энергия.
На синтезы специфических веществ

Электрическая энергия.
На передачу нервных импульсов

Механическая энергия.
Сокращение мышц тела и органов

Тепловая энергия.
На поддержание постоянной температуры тела

- Достаточное,
- Но не избыточное

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



Оптимальный рацион

5% – сладости, шоколад

20% – мясо, рыба, яйца, орехи,
молоко и молочные продукты

35% – свежие овощи и фрукты, зелень

40% – зерновые продукты

вода, напитки – 1–2 литра

Основа здорового питания

Рациональное питание –

это полноценное питание здоровых людей с учетом их возраста, характера труда, пола. Помогает сохранить здоровье, поддерживает высокую работоспособность, повышает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды

Пищевой рацион –

набор продуктов, который должен покрывать энергетические затраты организма, иметь определенные составные части в определенном соотношении

Режим питания –

это время и число приемов пищи, соблюдение определенного интервала между приемами пищи

Условия приема пищи –

обстановка, в которой принимается пища, сервировка стола, атмосфера.
Способствуют хорошему аппетиту, правильному пищеварению и усвоению пищи