

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)

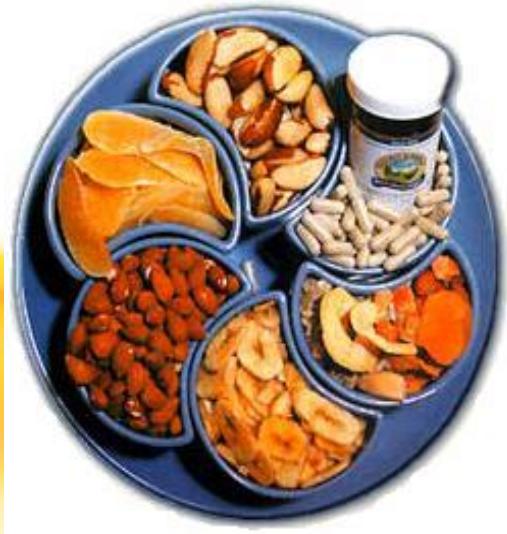
2. Пластическая функция
(обеспечивает построение
и обновление клеток и тканей)

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 специфичных 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

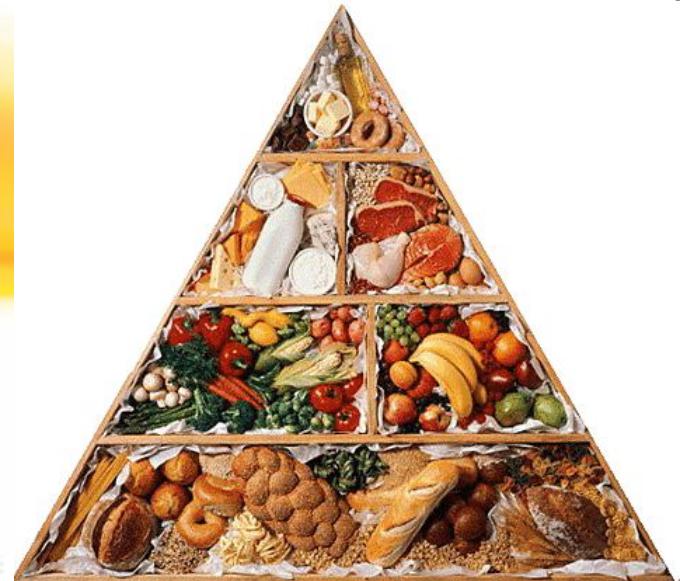
Норма для взрослых –
2500 - 3000ккал



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