

# 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

**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