

Рациональное питание – залог здоровья



Ученица 9 «Б» класса
Нежинского лицея
КИЛЯЗОВА ЕКАТЕРИНА

- Рациональный:
 - - относящийся к разуму;
 - - разумно обоснованный, целесообразный.

- Питание:
 - - пища, характер и качество пищи;
 - - это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организм пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, роста и развития организма

Состав пищи

- В течении суток взрослому человеку необходимо 85 г белков, 100 г жиров, 380г углеводов
- Необходимо ежедневно употреблять **ВИТАМИНЫ**



Суточная потребность в энергии

Возрастная группа	Энергия, ккал
Дети:	
7 - 10 лет	2400
11 - 13 лет	2850
14 - 17 лет	2800 - 3000
Женщины	2200 - 2400
Мужчины	2500 - 2700

Распределение калорийности блюд в течении суток



Потребность в пищевых веществах в сутки

- 80-100 г белков
- 80-100 г жиров
- 400-500 г углеводов

Б:Ж:У=1:1:4

- 0,2 г витаминов
- 20 г минеральных солей

Правильный режим питания

- 1). Прием пищи в одно и то же время.
- 2). 4-5 разовое питание.
- 3). Интервалы в приеме пищи не менее 3х не более 5ти часов.
- 4). Между ужином и началом сна 3-4 часа.

Правила рационального питания

- Должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ
- Соблюдать режим приема пищи.
- Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным
- Не ужинать позже чем за 2 часа до сна

Баланс энергии



- Количество энергии, поступившей с пищей должно быть равно количеству энергии, израсходованной в процессе жизнедеятельности
- Нормы затраты энергии людей разных профессий
- При средней интенсивности труда-2500 ккал
- При тяжелом физическом труде-5000ккал

«Составление пищевого рациона»

- На день подростку необходимо 3500 ккал
- На завтрак приходится - 25%
- На обед - 50%
- На полдник - 15%
- На ужин -10%

Значит на полдник приходится 525 ккал

ВЫВОДЫ



- Ешьте разнообразную пищу, поддерживайте нормальный вес
- Включайте в рацион больше овощей, фруктов
- Соблюдайте режим питания
- Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным
- Неправильное питание – причина многих болезней