

# Рациональное сбалансированное питание. Расчет питания.

Выполнили : Калмыкова Л.М.  
Курганова И.Е.  
Новикова А. С.  
Рогалева Е.В.  
Рекун Л.В.  
Харасова Г.И.  
Чернецова М.И.

- Тип проекта – смешанный
- Предметно – содержательная область – межпредметный
- Количество участников – 7
- Продолжительность – среднесрочный
- Характер контактов – среди слушателей одной группы
- Цель проекта – узнать что такое правильное питание; исследовать влияние правильного питания на организм; отработать навыки счета при расчете формул

**Рациональное сбалансированное питание** – это полноценное питание здоровых людей с учетом их возраста, пола, массы тела, характера и условий труда, климатических условий.  
сбалансированность питания и условия приема пищи.

**Пищевой рацион должен:**

- покрывать энергетические затраты организма;
- иметь определенное соотношение составных частей;
- хорошо усваиваться;
- иметь приятный вкус, запах, вид и определенную температуру;
- быть разнообразным;
- вызывать чувство насыщения;
- быть абсолютно безупречным и безвредным в санитарном отношении.

**Пища** – это основной источник существования человека. Правильная организация питания – самое главное условие здорового образа жизни. В пище содержится около шестисот веществ, более 90% которых способны воздействовать на те или иные функции организма человека. Чтобы правильно использовать свойства продуктов, надо знать их химический состав, пищевую ценность, правильно составлять рацион питания.

## **Основными частями пищи являются :**

- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- вода
- минеральные вещества
- органические кислоты
- дубильные вещества
- пигменты
- фитонциды
- экстрактивные вещества

Группа интенсивности труда	Возраст, годы	Энергетические затраты, ккал	
		мужчины	женщины
I	18-29	2450	2000
	30-39	2300	1900
	40-59	2100	1800
II	18-29	2800	2200
	30-39	2650	2150
	40-59	2500	2100
III	18-29	3300	2600
	30-39	3150	2550
	40-59	2950	2500
IV	18-29	3850	3050
	30-39	3600	2950
	40-59	3400	2850
V	18-29	4200	-
	30-39	3950	-
	40-59	3750	-

## **основные принципы сбалансированного питания.**

- принцип энергетической адекватности
- Правило 25- 50- 25 (25-10-45-20)
- Планирование физических нагрузок так, чтобы они происходили непосредственно перед ужином
- Четвертый принцип сформулирован не на основе практических советов, а на основе психологического отношения к этому вопросу
- Не истощайте организм слишком малым количеством калорий
- Подсчитывай калории, которые потребляешь

Можно также ориентироваться на следующие цифры: ценность первых блюд составляет около 200-300 ккал (если порция 500 г), молочные, крупяные супы и сборная солянка имеют — 400 ккал; мясные блюда с гарниром — 500-600 ккал; рыбные — около 500 ккал; овощные блюда 200-400 ккал; третьи блюда — 100-150 ккал.

Покупая продукты, также обращайтесь внимание на цифру, которая соответствует калорийности 100 г данного продукта. Зная эту величину легко подсчитать, сколько энергии получит ваш организм после потребления определенного количества продуктов. Если энергетическая ценность не указана, но приведено содержание белков, жиров и углеводов, можно определить калорийность продуктов исходя из того, что при окислении 1 г белка и 1 г углеводов выделяется по 4,1 ккал, при окислении 1 г жиров — 9,3 ккал. Таким образом, зная состав суточного рациона питания, то есть всего съеденного и выпитого за день, можно подсчитать, сколько энергии мы получили за день и какова калорийность суточного меню.



# индекс массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{вес(кг)} : \{\text{рост(м)}\}^2$$

Классификация состояний здоровья в зависимости от ИМТ	18 -25 лет	Более 25 лет	Риск для здоровья	Что делать?
Анорексия нервная Анопексия атароксическая	Вес менее 15%, ИМТ менее 17,5	Вес менее 15%, ИМТ менее 17,5	высокий	Рекомендуется повышение массы тела, лечение
Дефицит массы тела	Менее 18,5		отсутствует	
норма	19,5-22,9	20,0-25,9	отсутствует	
Избыток массы тела	23,0-27,4	26,0-27,9	повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение 1 степени	27,5-29,9	28,0-30,9	повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение 2 степени	30,0-34,9	31,0-35,9	высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела



Питайтесь правильно! И в сочетании с физическими нагрузками вы будете не только удивлять окружающих своей великолепной фигурой, но и высоко поднимите свой уровень жизненной энергии.

## Литература.

1. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены 10 – 11, Ермакова В.И., м., « Просвещение», 2002.
2. <http://www.bio-lavka.kiev.ua/litnspvitobsh2.shtml>
3. <http://nsp.zaporizhzhe.ua/index.files/Page7122.htm>
4. [http://hudeemvmeste.ru/articles/balans\\_pitanie.htm](http://hudeemvmeste.ru/articles/balans_pitanie.htm)
5. <http://www.muscletime.ru/article/5/54/>
6. <http://dietgirl.ru/calories/>
7. <http://www.zdorovy.net>  
<http://www.zdorovy.net/kaloriinost>  
<http://www.zdorovy.net/kaloriinost.html>
8. <http://www.bulanoff.ru/>