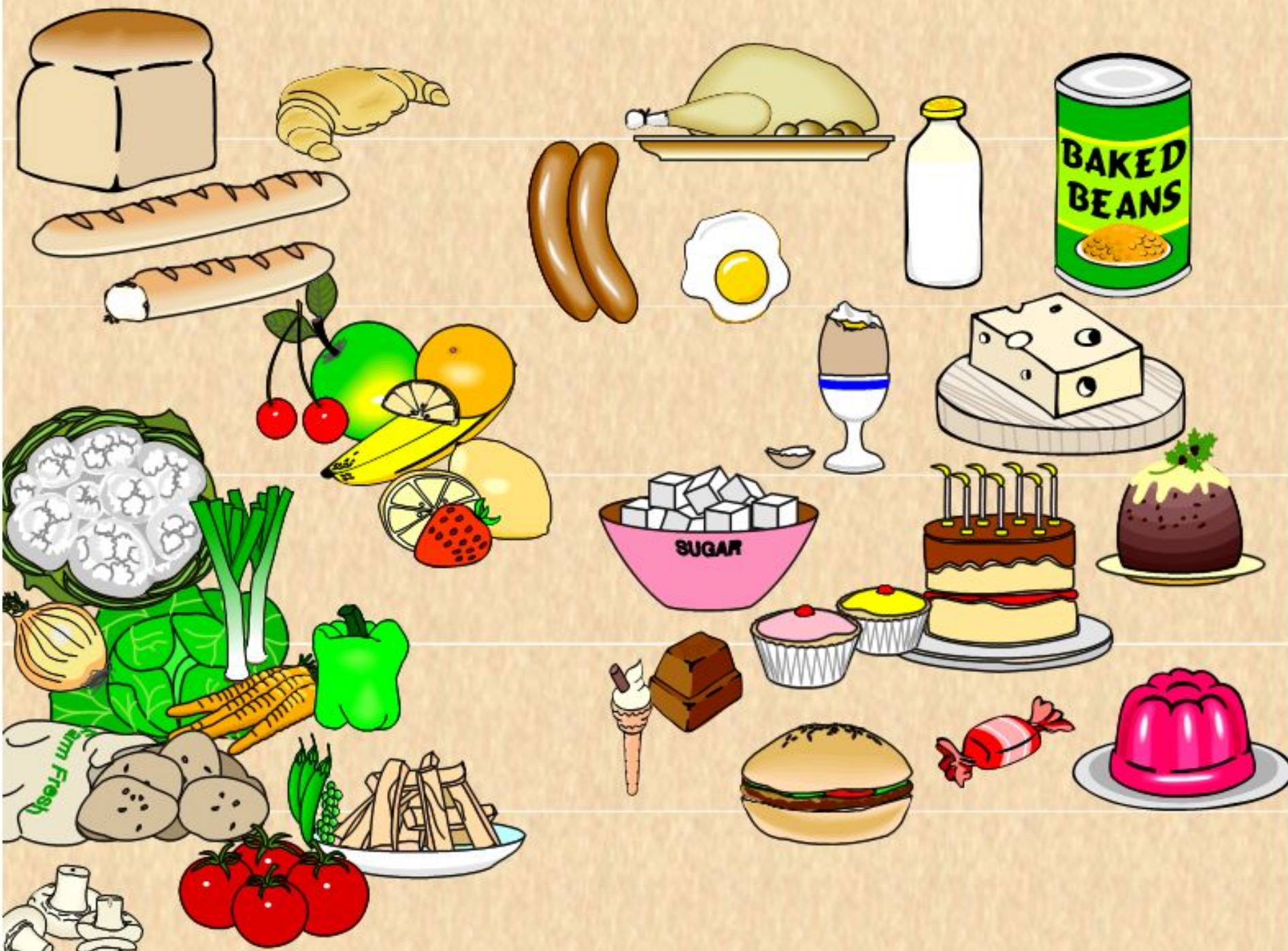
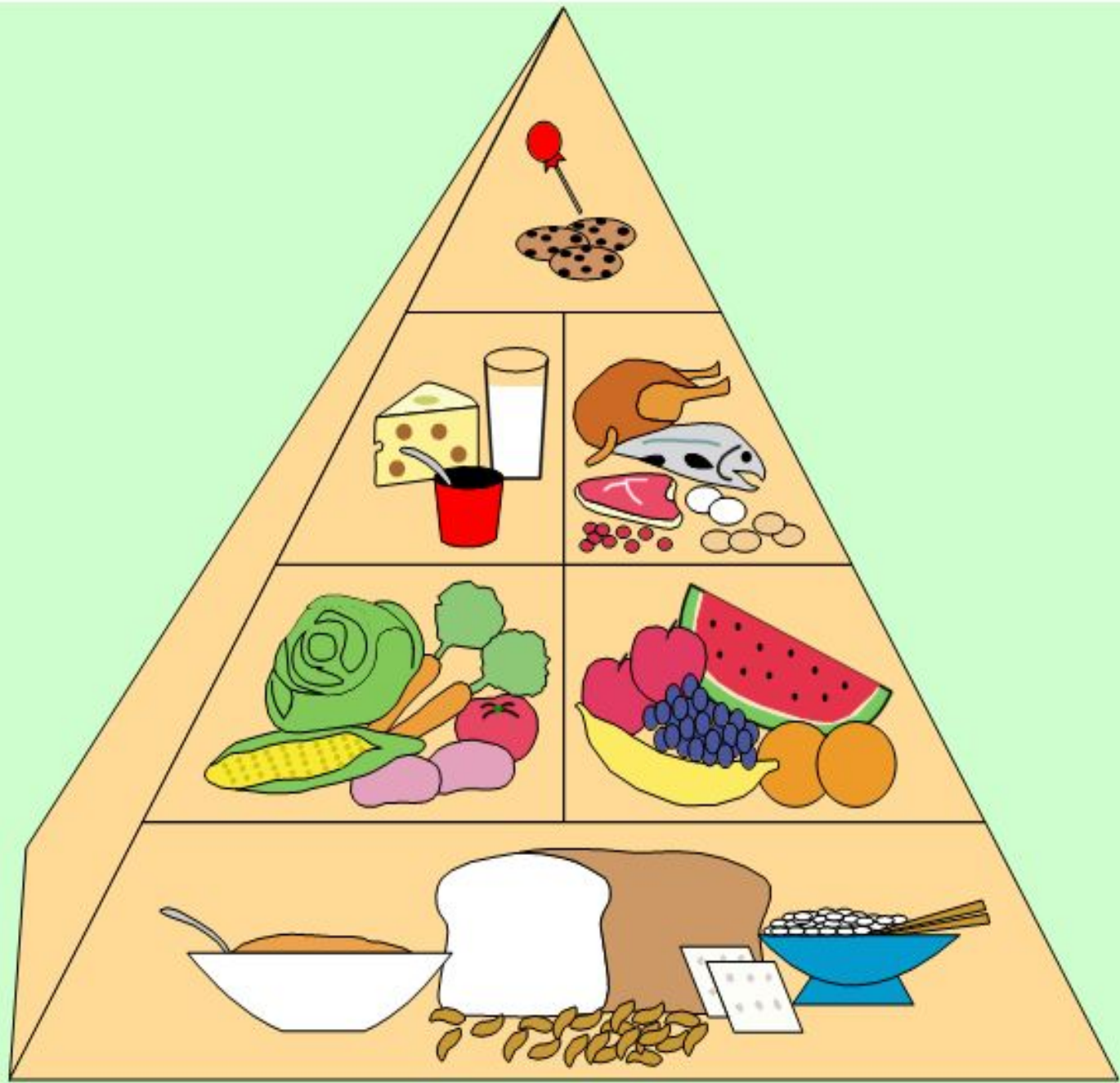


# **Нормы питания**

## **Расчет суточного рациона подростка**

**«Животное насыщается,  
человек ест,  
умный человек умеет питаться»  
*Брилья - Савари***





# Нормы питания



[http://www.jagannath.ru/articles/news\\_detail.php?ID=4173](http://www.jagannath.ru/articles/news_detail.php?ID=4173)



[http://news.narod.co.il/news/05-01-2006\\_eda.jpg](http://news.narod.co.il/news/05-01-2006_eda.jpg)

**Где же середина?**

# Энергетические затраты:

- ✓ Основной обмен
- ✓ Общий обмен

**2500 ккал**

# Нормы питания

**Нормы питания определяются как количество питательных веществ и их состав, необходимых человеку, исходя из энергозатрат, состояния здоровья, возраста, пола, характера выполняемой работы.**

- Белки - 100-110 г  
(примерно 1/3 животного происхождения),
- жиры - 80-100 г  
(примерно 1/3 растительного происхождения),
- углеводы - 400-500 г

# Режим питания

*Завтрак съешь сам,  
обед раздели с  
другом, ужин отдай  
врагу.*

- **Завтрак - 25-35%**

**второй завтрак -10 -12%**

- **обед - 40-45%**

**полдник - 10-12%**

- **ужин - 10-12%**

# Расчет суточного рациона подростка



## Завтрак:

- каша овсяная на молоке - 200г
- яйцо вареное - 100г
- хлеб - 50г
- чай с молоком и сахаром – 200г

**769ккал**

**30%**



# Выводы:

- ✓ Суточный рацион человека должен покрывать его затраты энергии и содержать все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности
- ✓ Рацион подростка должен состояться с учетом активного роста, а также особенностей его образа жизни