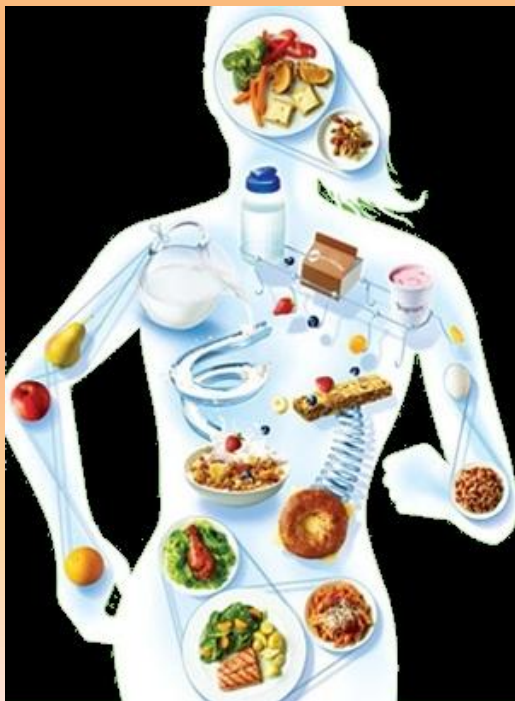


# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться.

**Рациональное питание** – это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.



# **Почему важно правильно питаться?**

**Чтобы :**

- - Предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний**
- - Сохранить здоровье и привлекательную внешность**
- - Оставаться стройными и красивыми**



# Рациональное питание предполагает 3 принципа:

- Энергетическое  
равновесие

- Сбалансированное питание

- Соблюдение режима  
питания

# Первый принцип: энергетическое равновесие

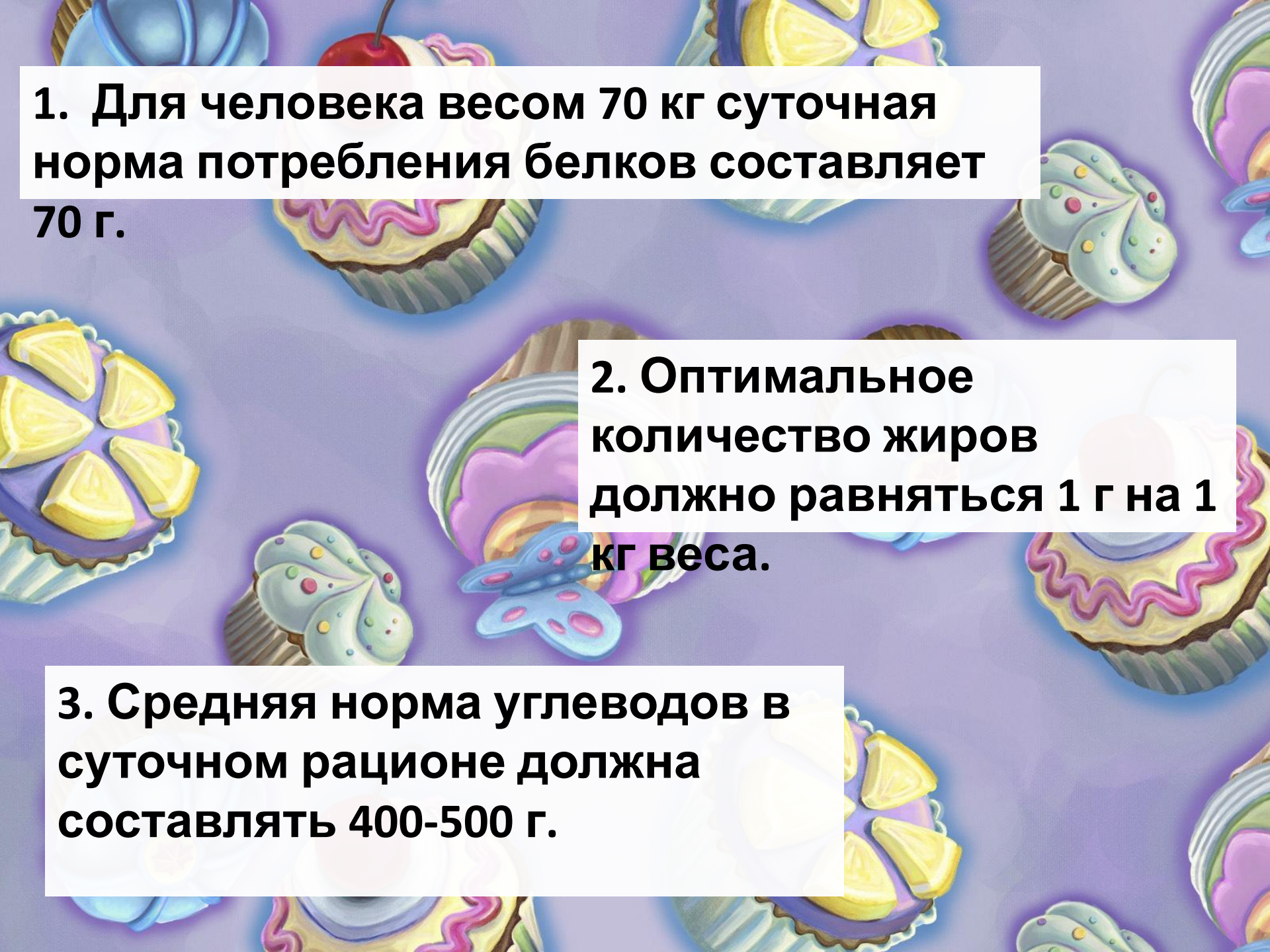
- Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Энергозатраты организма зависят от пола, возраста, физической активности, профессии.



# Второй принцип: сбалансированное питание

- Согласно принципу сбалансированного питания, обеспеченность основными пищевыми веществами подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом соотношении.





**1. Для человека весом 70 кг суточная норма потребления белков составляет 70 г.**

**2. Оптимальное количество жиров должно равняться 1 г на 1 кг веса.**

**3. Средняя норма углеводов в суточном рационе должна составлять 400-500 г.**

# Третий принцип: режим питания

- Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна,





# Питайтесь правильно!

