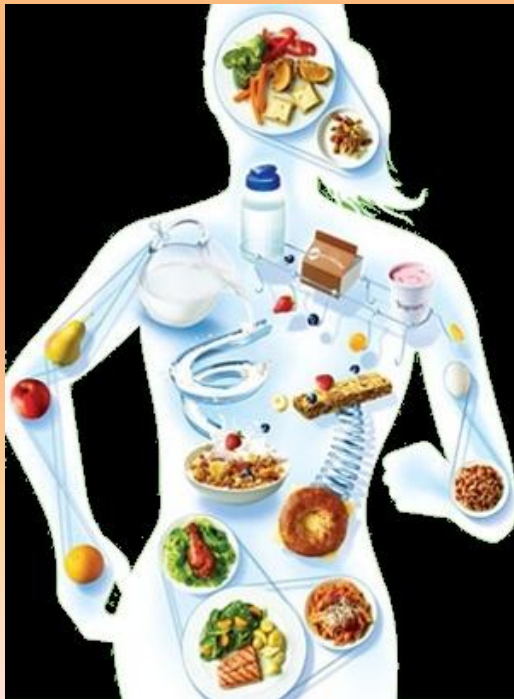


РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



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

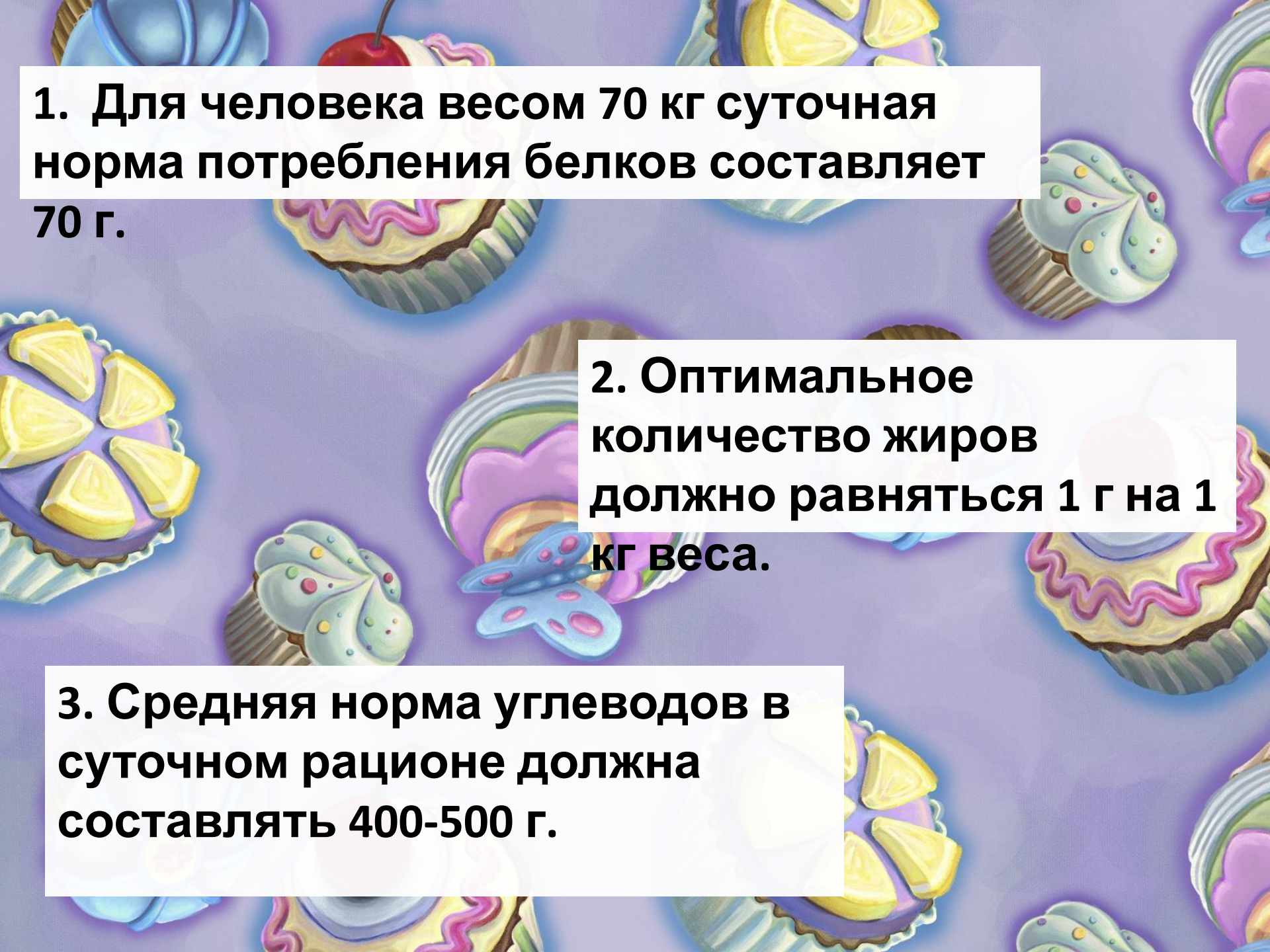
- Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Энергозатраты организма зависят от пола, возраста, физической активности, профессии.



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!

