



Основы рационального питания



Правила питания человека



- Рациональное питание человека основывается на теории сбалансированного питания и предусматривает правильный режим потребления пищи:
 - 1 умеренность
 - 2 разнообразие
 - 3 режим приема

- Умеренность соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.
- Расход энергии организмом должен равняться количеству поступившей с пищей энергии.



Белки







Углеводы









Витамины

Минеральные вещества









Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов:

1 : 1,2 : 4,4 белка жира углевода

















Рекомендации Минздрава от 1982 года Пищевой рацион взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом:

80-90 грамм белков 100-105 грамм жиров 360-400 грамм углеводов Энергетическая ценность 2750-2800 ккал



- Постоянство приема пищи по часам
- Дробность питания
- Сбалансированность пищевых веществ при каждом приеме пищи
- Правильное распределение количества пищи по ее приемам в течение дня





 Привычка человека потреблять пищу в определенное время суток помогает организму хорошо переваривать пищу



- Одно- или двухразовое питание опасно для здоровья
- Питание должно быть трех- или четырехразовое: завтрак, обед, ужин и перед сном стакан кефира или яблоко



 Набор продуктов при каждом приеме пищи должен доставлять организму белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества в рациональном соотношении



- Завтрак около 1\3 суточного рациона
- Обед более 1\3 суточного рациона
- Ужин менее 1\3 суточного рациона интервал между приемами пищи 5 – 6 часов ужин - не позднее чем за 2 часа до сна завтрак обед ужин перед сном

















Соблюдая рекомендации вы сохраните собственное здоровье.

Будьте здоровы.



