



Правила
здорового
образа жизни



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.



Важные вещества

Белки



Жиры

Углеводы



Витамины

Минеральные вещества



Вода



Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов:
Энергетические вещества

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 $\frac{1}{3}$ суточного рациона
 - Обед - более $\frac{1}{3}$ суточного рациона
 - Ужин - менее $\frac{1}{3}$ 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.

Добрый совет

Будьте здоровы.

