

Рациональное и сбалансированное питание



**Подготовила:
М. С. Корхова**

Глава 1

Принципы сбалансированного питания



Рациональное питание -

(от лат. **ratio** - разум)

питание, сбалансированное в
энергетическом отношении и по
содержанию питательных веществ

1. Строгое соответствие энергетической ценности пищи энергозатратам организма

2. Пищевые вещества должны находиться в определенном соотношении

Основные принципы сбалансированного питания

3. Соблюдение режима питания - важный показатель

4. Создание оптимальных условий и составление суточного рациона питания

*Энергетическая
ценность пищи*



*Энергозатраты
организма*

возраст

*в молодом возрасте обменные процессы
проходят интенсивнее, чем в пожилом*

ПОЛ

*у женщин физиологические потребности
на 15 % ниже, чем у мужчин*

КЛИМАТ

*на севере потребность в энергии на 10—15 %
выше, а на юге на 5 % ниже чем в
центральных районах*

НОРМА СООТНОШЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ:



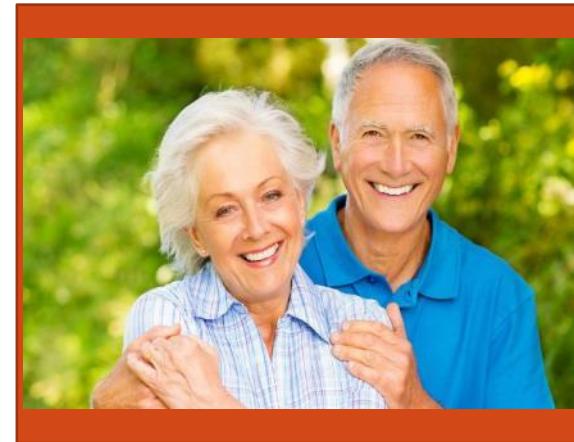
❖ Основная группа населения

❖ 1:1,1:4



❖ Лица, занятые физическим трудом

❖ 1:1,3:5



❖ Пожилые люди

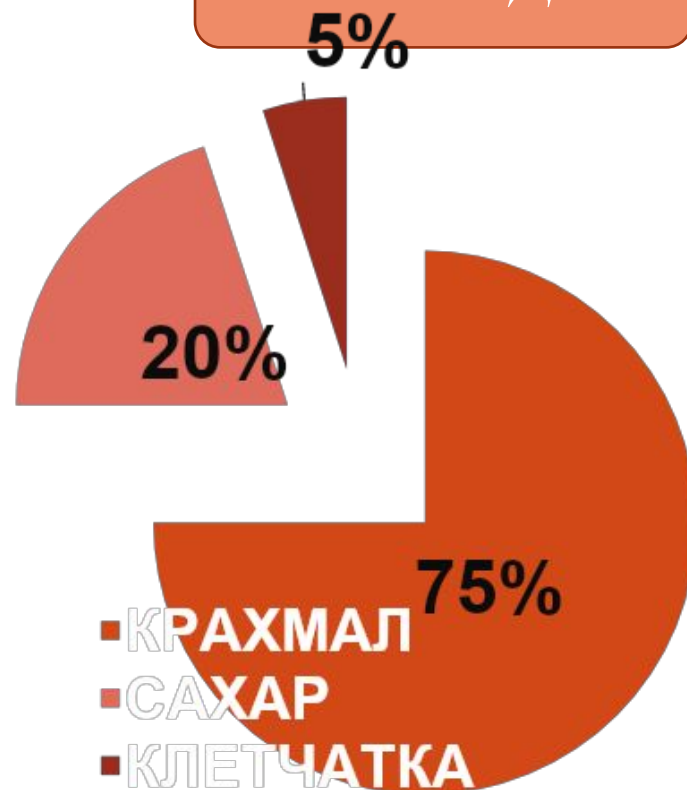
❖ 1:1,1:4,8

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



*Режим питания – это распределение
пищи в течение дня по времени,
калорийности и объему*

❖ *Грамотное составление суточного рациона:*

- продукты, содержащие белки животного происхождения,
следует планировать на первую половину дня

- молочно-растительные продукты - на вторую

- растительная пища в рационе должна составлять не более
40 % общей массы продуктов, т.к. содержит большое
количество клетчатки, препятствующей всасыванию

ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

БЛИНЧИКИ



ЗАВТРАК

ЧАЙ



КОФЕ

СЫРНИКИ



КАШИ



СЫР И КОЛБАСА



ПУДИНГИ



ГЛАЗУНЬЯ





ЗАКУСКИ

ОБЕД



МУСС



ВТОРЫЕ БЛЮДА



ХЛЕБ



СУПЫ



ЖЕЛЕ



КИСЕЛЬ



ВТОРЫЕ БЛЮДА

ПОЛДНИК



ПУДИНГ



САЛАТЫ

УЖИН



МОЛОКО



*КИСЛОМОЛОЧНЫ
Е*



КАШИ



ЗАПЕКАНКИ

Глава 2

Питание детей и подростков

Возрастные особенности и нормы

Особенности организма детей и подростков:

- ❖ Ткани организма детей на 25 % состоят из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и на 75 % из воды*
- ❖ Основной обмен у детей протекает в 1,5-2 раза быстрее, чем у взрослого*
- ❖ В связи с усиленной мышечной активностью у детей повышены общие энергетические затраты*



Особенно усиленно ребенок растет в первые годы жизни. Поэтому потребность в пищевых веществах у детей обратно пропорциональна их возрасту.

❖ При недостатке белка в пище у детей:

- *задерживается рост;*
- *отстает умственное развитие;*
- *изменяется состав костной ткани;*
- *снижается сопротивляемость к заболеваниям;*
- *снижается деятельность желез внутренней секреции*

◆ При недостатке жиров в пище у детей:

- *замедляется рост;*
 - *снижается сопротивляемость к заболеваниям*
-
-

◆ Избыток углеводов в пище детей приводит к:

- *нарушению обмена веществ;*
- *ожирению;*
- *снижению устойчивости организма к инфекциям*

МОЛОКО

лучший белок

в детском рационе ежедневно должно
предусматриваться:
до 3 лет



7 – 17 лет



● не менее 600 мл

ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ



❖ фрукты

❖ ягоды

❖ соки

❖ молоко

❖ сахар

❖ печенье

❖ конфеты

❖ варенье





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ

ВИТАМИН А



МОРКОВЬ

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



АПЕЛЬСИН



ЯЙЦА



МИНДАЛЬ

ГОРОХ



БРОККОЛИ

ВИТАМИН В

КАПУСТА



МОРКОВЬ



ТВОРОГ



ПЕРЕЦ



МОЛОКО

картофель



ПОМИДОР



ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



ЧЕРНАЯ
СМОРОДИНА



КИЗИЛ



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН

ВИТАМИН С



ПОМИДОР



КАПУСТА



ЛЕМОН



РЕДИС



КАРТОФЕЛЬ



ЯБЛОКО



грибы



икра



сыр



МОЛОКО

картофель



ВИТАМИН D

горох



рыба



ПЕТРУШКА

масло



яйца





КЕДРОВЫЕ
ОРЕХИ

СЕМЕНА
ПОДСОЛНЕЧНИКА



МИНДАЛЬ



ФИСТАШКИ



ОБЛЕПИХА

ВИТАМИН **E**



ГОРОХ



РЯБИНА

КАПУСТА



ПЕТРУШКА



ШИПОВНИК



Питайтесь правильно!

Будьте здоровы!