



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

# Принципы здорового питания

## Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



## Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



## Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.





# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



## ВИТАМИН

# В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



## ВИТАМИН

# С

Земляничку ты сорвешь –  
В ягоде меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоле и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съешь лимон,  
Хоть и очень кислый он.



## ВИТАМИН

# Д

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



**второй перекус**  
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак  
или перекус**  
(цельнозерновой тост  
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



**первый завтрак**  
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



**УЖИН** (приготовленная на гриле нежирная рыба и микс-салат с ароматным маслом)

13.30–14.30



**обед** (домашние куриные котлетки с овощным гарниром)



15.30–16.00

**ПОЛДНИК**  
(горсть миндаля и чернослива)



# Принципы рационального питания



# Сбалансированное питание

В пищевой рацион должны входить белки, жиры, углеводы (в соотношении Б:Ж:У-1:1:4), минеральные вещества, витамины, вода.

# Энергетическое равновесие



Чтобы питание было достаточным, потреблять нужно столько, сколько тратите



При недостаточном питании

Истощение (Потеря веса)

При избыточном питании

Ожирение (Набор веса)



Рациональное сбалансированное питание – это полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи.



- Сбалансированное питание
- Энергетическое равновесие
- Режим питания

## Белки

Регулируют обмен веществ, стимулируют рост и развитие организма. Служат строительным материалом для тканей тела



## Жиры

Запас энергии и механическая защита органов



## Углеводы

Источник энергии. Запасающая функция – гликоген в клетках печени, мышц)



## Вода

Вода входит в состав всех органов и тканей. Транспортирует вещества в клетке





# Памятка о правильном питании

- Употребляйте разнообразные продукты питания.
- Употребляйте крупы, фрукты и овощи.
- Поддерживайте вес в норме.
- Порции должны быть умеренными.
- Питайтесь регулярно.
- Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания.
- Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания.
- Выясните, каков ваш реальный рацион.
- Помните, пища не может быть хорошей или плохой.

