

Правильное питание



- Здоровье человека, а в частности и его вес, зависят от многих факторов:
- стрессы,
- экология,
- наследственность,
- образ жизни,
- питание.

«Человек – это то, что он ест»



Питание – это то, что объединяет каждого из нас. Вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, культуры и прочих факторов, организм каждого человека устроен одинаково; устроен таким образом, что независимо от внешних условий и индивидуальных особенностей, основную массу всех необходимых веществ (если не сказать больше) он получает именно из пищи.





Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества.



Под наилучшими физиологическими нормами питания понимаются такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все траты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития



Пирамида здорового питания

Жиры, масла,
сладости

Молочные
продукты
2-3 порции

Мясо, рыба,
яйца, птица
2-3 порции

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порции

Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб

4la.su

Распределение
продуктов по
часам приема
очень сильно
зависит от
состава и
энергетического
потенциала.



НОРМЫ ПИТАНИЯ



Физиологические нормы питания базируются на основных принципах рационального питания, в частности учении о сбалансированном питании.

ВИТАМИНЫ, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В НИЧТОЖНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ, НО ИМЕЮЩИЕ ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ





Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако и в этом случае их бывает не всегда достаточно.



Спасибо за внимание!

