

# **первый принцип рационального питания**

энергетическая ценность получаемой пищи должна быть полностью адекватной затратам энергии организма, не превышая её, и не отставая значительно.

# Второй принцип рационального питания

правильное соответствие химического состава пищи реальным потребностям организма. Около семидесяти жизненно необходимых веществ организм каждого человека должен получать ежедневно, и такое соответствие можно обеспечить только, благодаря разнообразному и сбалансированному питанию, с разнообразно приготовленными блюдами и разными продуктами.

# Третий принцип рационального питания

большое разнообразие видов продуктов, которое используется повседневно. Чем богаче набор продуктов, тем легче получить от питания все те необходимые вещества, в которых нуждается организм человека ежедневно.

# **Четвёртый принцип рационального питания**

это соблюдение определённого режима, в котором должна приниматься пища. Режим - это питание регулярное, кратное, с чередованием приёма пищи. Режим питания также должен соответствовать образу жизни и труда человека, в зависимости от возраста и ежедневной активности каждого.

# Правила организации рационального питания

- 1) Всегда учитывать энергетическую питательную ценность, а также качество употребляемых в пищу продуктов.
- 2) Условия приготовления продуктов также имеют большое значение для организации правильного рационального питания.
- 3) Ежедневный рацион должен быть организован таким образом, что приёмы пищи происходят в одно и то же время и сбалансированы по объёму.

- 4) Обязательно нужно контролировать калорийность всего суточного рациона и соотносить его со своими реальными энергозатратами в течение дня.
- 5) В периоды значительного повышения физических нагрузок необходимо соответственно и увеличивать калораж рациона.
- 6) Количество приёмов пищи в день должно быть 4-5 раз, из них 3 - основных: завтрак, обед, ужин. Два приёма пищи нужно распределять между завтраком и обедом и между обедом и ужином, предпочитая в это время съесть фрукты, овощной салат с кусочком хлеба грубого помола.

- 7) Есть нужно медленно, спокойно, тщательно пережёвывать пищу.
- 8) Следует не увлекаться чрезмерно специями и приправами - в большом количестве они возбуждают аппетит и способствуют тому, что человек съедает больше, чем ему необходимо.
- 9) Животным жирам лучше предпочитать растительные.

- 11) Нужно полностью исключить из рациона напитки с подсластителями и красителями, а также кондитерские изделия. Пить лучше всего чистую воду, минеральную воду, соки, компоты, зелёный чай.
- 12) После приёмов пищи не нужно лежать - лучше всего пройтись, выполнить работу по дому.
- 13) Ужинать нужно не менее, чем за 2 часа до сна. На ужин лучше всего съесть овощные блюда, лёгкие каши с фруктами, соки, кефир, муссы, пюре, овощные салаты.
- 14) После ужина неплохо прогуляться перед сном по свежему воздуху.