

Питание – процесс потребления и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.

Рациональное питание (от лат. ratio – разум) – это питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека.

Сбалансированный рацион (от лат. ratio (rationis) – мера) – набор пищевых продуктов, необходимый человеку на определённый период времени (на день, на неделю), в полной мере и в правильном соотношении обеспечивающий поступление в организм всех питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.

Тезаурус

Режим питания – время и число приёмов пищи.

Основные приёмы пищи – завтрак, обед, ужин.

Перекусы – дополнительные приёмы пищи между завтраком и обедом, обедом и ужином и после ужина.

Калорийность (энергетическая ценность) – количество энергии, которое содержится в пищевых веществах, получаемых человеком с пищей.

Углеводы – органические соединения, основной ингредиент большинства пищевых продуктов, который служит источником энергии для человеческого организма.

Жиры – органическое соединение, концентрированный источник энергии, входящий в состав клеток, тканей. Жиры поставляют нам энергию в количестве, вдвое превышающем таковую от белков и углеводов.

Белки – сложные органические вещества, главный строительный материал для мышц.

Правила здорового питания

- пить достаточное количество воды;
- делить свой дневной рацион на 3 основных приёма пищи (завтрак, обед, ужин) и 2 перекуса (второй завтрак (ланч), полдник) плюс вечерний перекус (стакан кисломолочного напитка перед сном);
- есть в спокойном состоянии;
- во время еды концентрироваться на процессе приёма пищи, не пользоваться гаджетами, не смотреть телевизор;
- блюда должны быть свежеприготовленными;
- главный объём съеденной пищи – в обед;
- еда должна быть разнообразной;
- употреблять в пищу много клетчатки, это свежие овощи, фрукты;
- рыбу есть не реже 2–3 раз в неделю;
- минимизировать потребление жирной пищи, сладостей и газированных напитков;
- соблюдать в рационе баланс белков, жиров и углеводов;
- составлять рацион с учётом калорийности продуктов.

Совет: выпивайте 1 стакан воды сразу после подъёма утром.

Проверь себя!



ПИРАМИДА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

