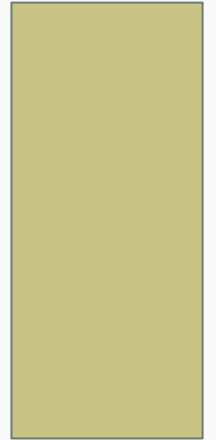




ПРИНЦИПИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Раціональне харчування— це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.



ВИМОГИ ДО РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

- 1) енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
- 2) належний хімічний склад - оптимальна кількість збалансованих між собою живих речовин;
- 3) добра засвоюваність їжі залежить від її складу і способу приготування;
- 4) високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- 5) різноманітність їжі - широкого асортименту продуктів і різноманітності їх кулінарної обробки;
- 6) здатність їжі створювати приємні смакові враження (кулінарна обробка)
- 7) санітарні



УМОВИ ПРИЙОМУ ЇЖІ

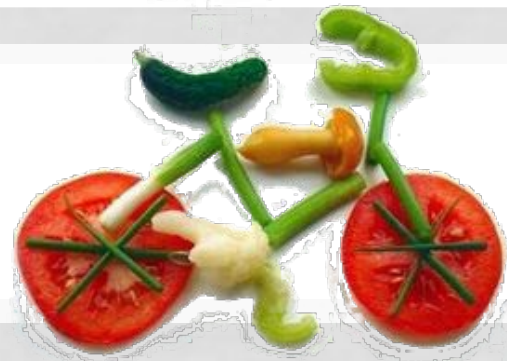
Умови прийому їжі: відповідна обстановка, сервіровка столу та інших факторів.

Правильне і доброго смаку, максимальне філософу не для того,



до здоров'я досягнути грегському и живемо б жити».

ПЛАН ХАРЧУВАННЯ



- 1). Особливо дотримуйтеся правила 50:20:30. (50% — на вуглеводи, 20% — білки і 30% — жири)
- 2). Їсти менше жирної їжі, різко обмежити споживання смаженого м'яса, масла, ковбаси, сосисок, майонезу.
- 3). Вживайте менше цукру (варення, тортів, печива).
- 4). Їсти більше низькокалорійних продуктів.
- 5). Віддавайте перевагу м'ясу птиці, риби. Вживайте менше яловичини, свинини, баранини.
- 6). Щоденно вживайте від 6 до 8 стаканів води, фруктових соків.
- 7). Їсти треба повільно, добре пережовуючи, витрачаючи на кожен прийом їжі не менше 20 хв. (саме через 20 хв. приходить почуття ситості). Процес розжовування знижує стрес і напруження.
- 8). Необхідно обмежити споживання солі, яка часто викликає гіпертонію. Треба пам'ятати, що організму потрібно лише 2 г солі в день, а ми споживаємо до 20 г.
- 9). Виконання регулярних фізичних вправ.

Дякуємо за увагу!