

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА, СОЗДАЁТ УСЛОВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВЫСОКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШАЕТ СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА ПРОТИВОСТОЯТЬ ВОЗДЕЙСТВИЮ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**

## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ:

1. УМЕРЕННОСТЬ.
2. РАЗНООБРАЗИЕ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ.
3. ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ.

### ПРАВИЛО № 1. УМЕРЕННОСТЬ

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ РАВНА ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА.**

КАЛОРИЙНОСТЬ – ЭНЕРГИЯ, КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ С БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ ПИЩИ И ИЗМЕРЯЕТСЯ В КИЛОКАЛОРИЯХ (ККАЛ) ИЛИ КИЛОДОЖОЛЯХ (КДЖ).

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЖУ:



БЕЛКИ – 4 ККАЛ/Г

ЖИРЫ – 9 ККАЛ/Г

УГЛЕВОДЫ – 4 ККАЛ/Г

ЭНЕРГОЗАТРАТЫ ЧЕЛОВЕКА СКЛАДЫВАЮТСЯ ИЗ РАСХОДА ЭНЕРГИИ НА:



1. ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА В ПОКОЕ



2. ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПЕРЕВАРИВАНИЕ ПИЩИ



3. УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ УДОБНЫХ МЕТОДОВ ПОДСЧЕТА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМУЛА ХАРРИСА-БЕНЕДИКТА:**

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИИ В ПОКОЕ (ВЕЛИЧИНЫ ОСНОВНОГО ОБМЕНА):

**МУЖЧИНЫ:  $B00 = 66 + (13.7 \times \text{ВЕС В КГ}) + (5 \times \text{РОСТ В СМ}) - (6.8 \times \text{ВОЗРАСТ В ГОДАХ})$**

**ЖЕНЩИНЫ:  $B00 = 655 + (9.6 \times \text{ВЕС В КГ}) + (1.8 \times \text{РОСТ В СМ}) - (4.7 \times \text{ВОЗРАСТ В ГОДАХ})$**

2. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА РАССЧИТЫВАЕТСЯ СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ (РАСХОД ЭНЕРГИИ):

$$РЭ = B00 \times K$$

КОЭФФИЦИЕНТЫ АКТИВНОСТИ (K):

- СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ = 1.2 (МАЛО ИЛИ СОВСЕМ НЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, СИДЯЧАЯ РАБОТА).
- НЕБОЛЬШАЯ АКТИВНОСТЬ = 1.375 (НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ 1–3 РАЗА В НЕДЕЛЮ).
- УМЕРЕННАЯ АКТИВНОСТЬ = 1.55 (ДОСТАТОЧНО БОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ 3–5 РАЗ В НЕДЕЛЮ).
- ВЫСOKАЯ АКТИВНОСТЬ = 1.725 (БОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ 6–7 РАЗ В НЕДЕЛЮ).
- ОЧЕНЬ ВЫСOKАЯ АКТИВНОСТЬ = 1.9 (ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА ИЛИ ТРЕНИРОВКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ).

### ПРАВИЛО № 2. РАЗНООБРАЗИЕ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

**ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ И СООТВЕТСТВОВАТЬ ПОТРЕБНОСТИМ ОРГАНИЗМА В НЕОБХОДИМОМ КОЛИЧЕСТВЕ УГЛЕВОДОВ, ЖИРОВ, БЕЛКОВ, ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ И ИХ СБАЛАНСИРОВАННОМУ СООТНОШЕНИЮ.**

РАЗНООБРАЗИЕ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНА В ВИДЕ «ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ» С УКАЗАНИЕМ ГРУПП ПРОДУКТОВ В НЕОБХОДИМЫХ СООТНОШЕНИЯХ И КОЛИЧЕСТВАХ.

#### 1. ЗЛАКИ, КАРТОФЕЛЬ. до 40% РАЦИОНА, 6-11 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.

ЭТО ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ЗЕРНОВЫЕ, КРУПЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ.

ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ВЫБИРАТЬ ЦЕЛНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, НЕШЛИФОВАННЫЕ КРУПЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН И ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА.

#### 2. ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. до 35% РАЦИОНА, 5-9 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.

ЭТО ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ, ЯГОДЫ, СУХОФРУКТЫ.

ЕЖЕДНЕВНО НЕОБХОДИМО ЕСТЬ БОЛЕЕ 400–500 Г ИЛИ 5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ЛЮБОМ ВИДЕ – СЫРОМ, ЗАМОРОЖЕННОМ, СУШЕНОМ, ВАРЕНЫМ.

НЕ ВКЛЮЧАЮТСЯ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ И СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ И Т.Д.

НУЖНО ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН ЗЕЛЕНЬ ДО 100–200 Г В СУТКИ.

#### 3. БЕЛКИ (РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИВОТНЫЕ). до 20% РАЦИОНА.

ЭТО КУРИЦА, ИНДЕЙКА, КРАСНОЕ МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА. 2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. 2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ.

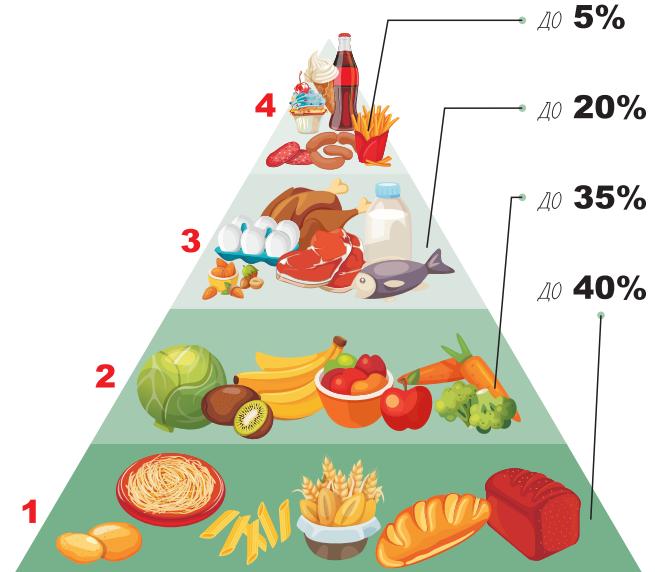
БОВОВЫЕ, ОРЕХИ. 1-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ.

В РАЦИОНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ НЕОБХОДИМО ВЫБИРАТЬ НИЗКОЙ ЖИРНОСТИ.

#### 4. ВСЕ ВИДЫ ЖИРОВ, САХАР И СОЛЬ. до 5% РАЦИОНА, СВЕСТИ ДО МИНИМУМА.

ЭТО ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА (КОЛБАСЫ, ЖИРНОЕ МЯСО, СДОБНАЯ ВЫПЕЧКА И ДР), А ТАКЖЕ САХАР И ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (СЛАДОСТИ, ПОДСЛАЩЕННЫЕ НАПИТКИ, СИРОПЫ И ДР).



**ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА – ЭТО НЕ ИДЕАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ, ПОДХОДЯЩАЯ АБСОЛЮТНО КАЖДОМУ, А ЛИШЬ ОБОБЩЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬ НЕОЦЕНИМОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ФОРМИРУЯ У НЕГО ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

# ДЛЯ УДОБСТВА ПОДСЧЕТА РАЦИОНА СОЗДАНА СИСТЕМА ПОРЦИЙ ПРОДУКТОВ.

## ПРИМЕРЫ 1 ПОРЦИИ:

- 1 КУСОК ХЛЕБА.
- 0,5 ДЕСЕРТНОЙ ТАРЕЛКИ ГОТОВОЙ КАШИ.
- 1 ДЕСЕРТНАЯ ТАРЕЛКА СУПА.
- 1 КУЛАК ИЛИ 0,5 СТАКАНА СЫРЫХ МАКАРОН И КРУП (75 Г).
- 1 КАРТОФЕЛИНА.
- З СТ.ЛОЖКИ ХЛОПЬЕВ, МЮСЛЕЙ, ГРАНОЛЫ.
- 80-100 ГГОВЯДИНЫ, КУРИЦЫ ИЛИ РЫБЫ.
- 2 КУРИНЫХ ЯЙЦА.
- 1 СТАКАН МОЛОКА (200-250 МЛ).
- 1 СТАКАН КЕФИРА (150-200 МЛ).
- ½ СТАКАНА ЙОГУРТА БЕЗ САХАРА (60-100 Г).
- 4-5 СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК ТВОРОГА (60-100 Г).
- 1-2 СЫРНИКА ИЛИ КУСОЧЕК ЗАПЕКАНКИ.
- 1-2 КУСОЧКА ЛЮБОГО СЫРА (30-40 Г).
- 1 СРЕДНИЙ ОВОЩИ ИЛИ ФРУКТ (80-100 Г).
- ½ СТАКАНА ПРИГОТОВЛЕННЫХ ИЛИ СВЕЖИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ ИЛИ ФРУКТОВ (100 Г).
- ¼ СТАКАНА ФРУКТОВОГО ОВОЩНОГО СОКА ИЛИ СМУЗИ (150-200 МЛ).
- ¼ СТАКАНА СУХОФРУКТОВ, СУШЕННЫХ ЯГОД (30 Г).
- 2 ПРИГОТОВЛЕННЫХ ЛИСТЬЕВ САЛАТА ИЛИ ЗЕЛЕНЫ (80 Г).
- ½ СТАКАНА ЯГОД (80-100 Г).
- 1 СТАКАН ПРИГОТОВЛЕННЫХ БОБОВЫХ.
- 2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА.
- 2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

## ПРАВИЛО № 3. ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

**СОБЛЮДЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА И ВРЕМЕНИ ПРИЕМОВ ПИЩИ, ЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПО КАЛОРИЙНОСТИ И ХИМИЧЕСКОМУ СОСТАВУ.**

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ:

1. КРАТНОСТЬ ПИТАНИЯ.
2. ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.
3. ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ.
4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ.
5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПО ХИМИЧЕСКОМУ СОСТАВУ.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ:

- ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ 3-4-РАЗОВОЕ В ДЕНЬ С 4-5-ЧАСОВЫМИ ИНТЕРВАЛАМИ.
- ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ДЕТЬЯМ КРАТНОСТЬ ПРИЕМА ПИЩИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.
- ЗАВТРАК И ОБЕД СОСТАВЛЯЮТ БОЛЕЕ 2/3 ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ СУТОЧНОГО РАЦИОНА, А УЖИН – МЕНЕЕ 1/3.
- ЕСТЬ ЛУЧШЕ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.
- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБЕДА СОСТАВЛЯЕТ НЕ МЕНЕЕ 30 МИН.
- ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ НЕ ПОЗДНЕЕ ЧЕМ ЗА 2-3 ЧАСА ДО СНА.
- НА УЖИН ИСКЛЮЧАЮТСЯ ЖИРНЫЕ, ЖАРЕННЫЕ, ПРЯННЫЕ, СОЛЕНЫЕ БЛЮДА.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПО ВРЕМЕНИ ПРИЕМА ПИЩИ

#### 3-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



#### 4-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

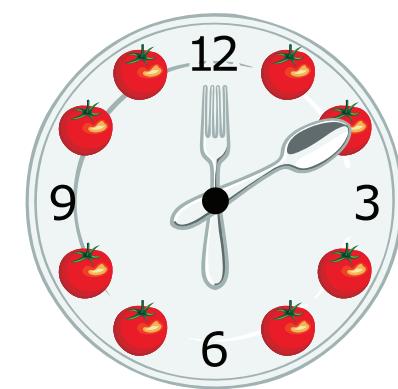


#### 5-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



\* КАЛОРИЙНОСТЬ

\*\* ЧАСЫ ПРИЕМА ПИЩИ



## ПРАВИЛА

П И Т А Н И Я



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ