

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ПРИНЦИПЫ**

**Рациональное питание**— это физиологически полноценное и сбалансированное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности (особенно у детей) и активному долголетию.

### **Принципы рационального питания**

#### **❖ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ (КОЛИЧЕСТВЕННАЯ) АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ**

Энергетическая ценность суточного рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Энерготраты организма зависят от пола, возраста, массы тела, рода занятий, времени года.

#### **❖ ПЛАСТИЧЕСКАЯ (КАЧЕСТВЕННАЯ) АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Достаточное поступление основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) в оптимальном соотношении между собой

Наличие в потребляемой пище всех необходимых макро- и микронутриентов.

Присутствие защитных и незаменимых компонентов питания (антиоксиданты, ПНЖК и др).

Высокие органолептические свойства (вкус, запах, цвет, внешний вид) пищи.

#### **❖ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ (СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ)**

Количество приёмов пищи в течение дня.

Интервалы между отдельными приемами пищи в течение дня.

Время, которое затрачивается на приём пищи.

Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам

#### **❖ ЭНЗИМАТИЧЕСКАЯ АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ**

Соответствие химического состава пищи ферментативным системам организма.

#### **❖ БИОТИЧЕСКАЯ АДЕКВАТНОСТЬ (БЕЗОПАСНОСТЬ) ПИТАНИЯ**

Безопасность в эпидемиологическом отношении - отсутствие возбудителей инфекционных и паразитарных болезней, токсинов микробного происхождения.

Безвредность по химическому составу – отсутствие ядовитых примесей и токсических веществ немикробного происхождения.

Соблюдение технологии приготовления, сроков реализации и условий приема пищи.