

# Принципы рационального питания



# Сбалансированное питание

В пищевой рацион должны входить белки, жиры, углеводы (в соотношении Б:Ж:У-1:1:4), минеральные вещества, витамины, вода.

# Энергетическое равновесие



Чтобы питание было достаточным, потреблять нужно столько, сколько тратите



При недостаточном питании

Истощение (Потеря веса)

При избыточном питании

Ожирение (Набор веса)



Рациональное сбалансированное питание – это полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи.



- Сбалансированное питание
- Энергетическое равновесие
- Режим питания

## Белки

Регулируют обмен веществ, стимулируют рост и развитие организма. Служат строительным материалом для тканей тела



## Жиры

Запас энергии и механическая защита органов



## Углеводы

Источник энергии. Запасающая функция – гликоген в клетках печени, мышц)



## Вода

Вода входит в состав всех органов и тканей. Транспортирует вещества в клетке

