**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Рациональное питание** - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Данное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности и активному долголетию.

**В основе рационального питания лежат основные принципы:**

* равновесие (баланс) между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
* удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
* соблюдение режима питания.

**Пищевой рацион должен соответствовать следующим требованиям**:

* иметь энергетическую ценность, покрывающую энергозатраты организма;
* включать оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых (питательных веществ);
* иметь хорошую усвояемость (зависит от его состава и способа приготовления);
* иметь высокие органолептические свойства пищи (внешний вид, консистенция, запах, цвет, температура влияют на аппетит и усвояемость;
* быть разнообразным за счет широкого ассортимента продуктов и различных способов их кулинарной обработки;
* создать чувство насыщения благодаря составу, объему, кулинарной обработки;
* иметь санитарно- эпидемическую безвредность.

Эти правила образно представлены в так называемой, пирамиде здорового питания.

**1 группа** – самая большая до 40% около 1,5 кг в сутки включат в себя всевозможные крупы, рис, картофель и макароны. Предпочтительнее выбирать нешлифованные крупы с большим содержанием пищевых волокон или хлеба грубого помола.

**2 группа** (до 35%) - овощи фрукты, примерно 400 гр. в сутки. В любом виде - замороженном, сушеном, вареном.

**3 группа** (до 20%) - белковая примерно 200 гр. в сутки. Например: рыба (окунь, треска, камбала, щука и др.), мясо (кролик , курица, индюшка), яйца, и альтернативные продукты ( бобовые, орехи) .

**4 группа** ( примерно15%) молоко, сыр, кисломолочные продукты.

**5 группа** ( до 5 %) все виды жиров и сладостей, продукты с высоким содержанием жира ( колбасы, жирное мясо, сдобная выпечка ), сахар, сладости , подслащенные напитки, сиропы).

**Размеры и количество порции продуктов согласно пирамиде питания:**

* хлеб, крупы, картофель (5-14 порцией в день) это:

1 порция: 1 кусок хлеба (гренки) , 1\2 булочки, 1 картофелина (с яйцо), 1/2 стакана риса или макаронных изделий, рассыпчатых каш;

* фрукты, овощи (5-9 порций) это:

1 порция: 1/2 стакана свежих измельченных овощей , 1 стакан сырых листовых овощей, 1 фрукт, 1/2 стакана фруктов, 3/4 стакана сока, 1/4 стакана сухофруктов ;

* молоко и молочные продукты (2-3 порции в день):

1 порция: 1 стакан молока или кисломолочного продукта, стаканчик йогурта, 45-65 гр. сыра, 1.2 стакана творога;

* мясо, рыба, альтернативные продукты:

1 порция: 75- 90 гр. мяса или птицы, или рыбы субпродукты или 100-150гр белой рыбы , 2 яйца , 1 стакан приготовленных бобовых, 3 стол ложки орехов или семечек;

* жирная, сладкая пища (от 0-4 порций в день):

1 порция : 1 столовая ложка масла, маргарина, кондитерских изделий, мороженое;

* жидкость 6-8 стаканов в день лучше вода без газа.

**Правила режима рационального питания:**

* 3-4 - х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин );
* исключить прием еды в промежутках между основными приемами пищи;
* разрыв между завтраком и обедом, обедом и ужином должен составлять 4-5 часов, интервал между ужином и началом сна - 3-4 сача;
* последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 1,5- 2 часа до сна, в виде малокалорийных продуктов;
* нельзя торопиться во время еды, необходимо тщательно разжевывать пищу.

