

# Составление пищевых рационов

**Питание должно точно соответствовать потребностям организма в пластических веществах и энергии, минеральных солях, витаминах и воде, обеспечивать нормальную жизнедеятельность, хорошее самочувствие, высокую работоспособность, сопротивляемость инфекциям, рост и развитие организма.**



**При составлении пищевого рациона (т. е. количества и состава продуктов питания, необходимых человеку в сутки) следует соблюдать ряд принципов.**

**1. Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма, которые определяются видом трудовой деятельности.**

**2. Учитывается калорическая ценность питательных веществ, для этого используются специальные таблицы, в которых указано процентное содержание в продуктах белков, жиров и углеводов и калорийность 100 г продукта.**

**3. Используется закон изодинамии питательных веществ, т. е. взаимозаменяемость белков, жиров и углеводов, исходя из их энергетической ценности. Например, 1 г жира (9,3 ккал) можно заменить 2,3 г белка или углеводов. Однако такая замена возможна только на короткое время, так как питательные вещества выполняют не только энергетическую, но и пластическую функцию.**

**4. В пищевом рационе должно содержаться оптимальное для данной группы работников количество белков, жиров и углеводов, например, для работников 1-й группы в суточном рационе должно быть 80-120 г белка, 80-100 г жира, 400-600 г углеводов.**

**5. Соотношение в пищевом рационе количества белков, жиров и углеводов должно быть 1:1,2:4.**

**6. Пищевой рацион должен полностью удовлетворять потребность организма в витаминах, минеральных солях и воде, а также содержать все незаменимые аминокислоты (полноценные белки).**

**7. Не менее одной трети суточной нормы белков и жиров должно поступать в организм в виде продуктов животного происхождения.**

**8. Необходимо учитывать правильное распределение калорийности рациона по отдельным приемам пищи. Первый завтрак должен содержать примерно 25 – 30% всего суточного рациона, второй завтрак – 10-15%, обед 40-45% и ужин – 15 – 20%.**

**Для обеспечения белковой полноценности питания необходимо ежедневно включать в рацион школьника:**

**Молоко 500 гр,  
Яйцо 1 шт,  
творог 40-50 гр,  
Сыр 10-15 гр,  
Рыба 40-60 гр,**

**Мясо школьникам младшего возраста (7-10 лет) 140 гр,  
Среднего возраста (11-13 лет) 175 гр,  
Подросткам (14-17 лет) 220 гр.**

**Таким набором животных продуктов можно полностью удовлетворить потребность растущего организма в белке при условии поступления достаточного количества растительного белка.**



# Биологическое значение пищи

## Питательные вещества влияют:

- На рост
- Развитие организма
- Восполнение энергетических затрат



**Исходя из вашего возраста, составьте  
дневной рацион продуктов:**

**Мясо**

**Молоко**

**Яйцо**

**Творог**

**рыба**

**Пища-источник  
энергии, роста, развития.**



**\* Ответ вписать здесь**