**Рациональное питание**



**Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.**



**Рекомендации по сбалансированному рациональному питанию**

****

**1.Правильный режим питания (количество приемов пищи в течение дня и их энергетическая емкость).**

**Правильный режим питания предусматривает частое, дробное употребление пищи в течение дня (до 5—6 раз, как минимум 4 раза). 4-разовое питание (по сравнению с 2- и 3-разовым) благоприятствует умственной и физической работе.**

**Интервалы между небольшими приемами пищи могут составлять 2—3 часа. Поэтому во время обеденного перерыва потребляемая пища не должна превышать 35% от калорийности и массы суточного рациона, также не следует включать в меню, трудно перевариваемые блюда (жирное мясо, бобовые и др.). В меню ужина не должно быть продуктов, обременяющих секреторную и двигательную функцию желудочно-кишечного тракта, вызывающих повышенное газообразование, вздутие кишечника (метеоризм) и ночную секрецию желудка (жареные блюда, продукты, богатые жиром, грубой клетчаткой, экстрактивными веществами, солью).**

****

**2. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу.**

**При быстрой еде пища плохо пережевывается и измельчается, недостаточно обрабатывается слюной. Это ведет к излишней нагрузке на желудок, ухудшению переваривания и усвоения пищи. При торопливой еде медленнее наступает чувство насыщения, что вызывает переедание и как следствие — избыток массы тела. Продолжительность поглощения пищи во время обеда должна быть не менее 30 минут.**

****

**3. Основная масса пищи должна употребляться до ужина. Не наедаться на ночь!**

**Поскольку активность ферментных систем, обеспечивающих пищеварение, максимальна до вечера, то наиболее полное усвоение питательных веществ идет именно в это время. Последний прием пищи следует осуществлять не позже чем за 1,5—2 часа до сна. Причем он должен составлять 5-10% от суточной калорийности рациона и включать такие продукты, как молоко (лучше — кисломолочные продукты), фрукты, соки, хлебобулочные изделия. Обильная еда на ночь увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда, острого панкреатита, обострения язвенной болезни. Обильные приемы пищи на ночь нарушают обменные процессы и способствуют развитию ожирения.**

****

**4. Энергетическая ценность рациона (суточный калораж) должна покрывать энергетические затраты организма (если нет избыточного веса).**

**Калорийность, или энергетическая ценность, пищи — это количество энергии, которое выделяется при сгорании в организме того или иного питательного вещества, подобно выделению тепловой энергии при сгорании угля в топке. Все количество энергии, которое поступает в организм человека в течение суток, называется суточным калоражем.**

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей: - 7-10 лет – 2400 ккал - 14-17 лет – 2600-3000 ккал. Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.**

****

**5. Питание должно быть сбалансированным.**

**Это значит, что вы должны употреблять различные пищевые вещества в определенных соотношениях. Физиологично следующее соотношение: углеводы должны составлять 55—60% от суточного калоража, жиры — 25—30% (у человека с избыточной массой этот показатель будет еще меньше), белки — 15—20%.**

**Правильное соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять примерно 1:1:4.**

**Нормы поведения за столом**

**Столовый этикет обязывает**

**Держать осанку и не наклоняться близко к тарелке.**

**Не тянуться к ложке корпусом или губами. Ее следует аккуратно поднести по рту.**

**Не дуть в ложку и не перешивать активно суп.**

**Не выбирать любимые компоненты и не отодвигать ложкой те продукты, которые не нравятся.**



**Как нужно есть суп ложкой**

**Держать ложку так, чтобы большой палец находился на ручке.**

**Зачерпывать суп на 2/3 ложки, направляя ее от себя.**

**Если блюдо жидкое, подносить ложку ко рту боковым краем; если густое — передним краем.**

**Не наклонять тарелку к себе или от себя, чтобы все съесть.**

**Не издавать хлюпающих и чавкающих звуков.**

**Не класть ложку на стол. После окончания еды столовый прибор оставить в посуде.**

**Как следует есть хлеб**

**Хлеб, который подается к супу, нельзя резать за столом и откусывать от ломтика, держа его на весу. Хлеб кладут на пирожковое блюдце, отламывают на нем небольшие кусочки и руками подносят ко рту.**

**Мясные блюда бывают разные, поэтому правила этикета предусматривают разные способы их употребления.**

**Котлеты, зразы, гуляш, жаркое и подобные им блюда едят вилкой. Держат ее левой рукой, а нож в правой поможет есть гарнир.**



**Классический способ предписывает есть мясные блюда, не выпуская столовые нож и вилку из рук. Блюдо из кускового мяса начинают есть с дальнего края. Отрезая маленький кусочек правой рукой, мясо удерживают левой.**

**У отбивных из свинины, баранины и телятины срезают мясо с кости, делят его на две-три части и едят ножом и вилкой.**

**Нарезанные колбасу, ветчину, буженину также едят закусочными ножом и вилкой со своей тарелки. Бутерброды с колбасой можно делать только в непринужденной обстановке дружеских застолий.**

**Сосиски ни в коем случае не берут руками. Едят их с помощью ножа и вилки.**



**Блюда из рубленого мяса (котлеты, рубленый бифштекс, биточки, шницели, голубцы, пельмени, тефтели, люля-кебаб) ножом не разрезают, а разделяют на кусочки вилкой, держа ее в правой руке, ножом можно только придерживать.**

**Так же едят запеканки, рулеты, яичницы, отварные и жареные овощи и котлеты, биточки из рыбы и овощей.**

**Не рекомендуется доедать оставшийся на тарелке соус, предварительно накрошив в него кусочки хлеба.**

**Как есть десерты**

**Когда вам подали торт или мягкие пирожные, то к ним подают специальную небольшую вилку с двумя крупными зубцами. Если ее не подали, значит, этот торт можно есть обычной чайной ложкой.**

**Но если вы заказали твердое пирожное, то к ним всегда подается десертная вилка.**

**Треугольник торта следует начинать есть с острого края, не спеша, продвигаясь к широкому.**

**Если торт на твердой основе, то его следует кушать только при помощи ножа и вилки. Это правило относится к слоеным тортам и песочным пирожным.**

**Если кусочки торта или пирожные лежат на общей тарелке в бумажных салфетках, то их следует перекладывать в свою тарелку прямо в салфетке. И не пытайтесь снять салфетку с торта, ешьте прямо с салфетки.**



**Эклеры, пончики, рогалики надо брать в правую руку и осторожно откусывать по кусочку, но можно воспользоваться и десертной вилкой.**

**Ромовую бабку и кексы всегда едят руками, отламывая небольшие кусочки, но можно воспользоваться и чайной ложечкой.**



**Желеобразные и кремовые десерты принято есть десертной ложечкой. Если это десерт из ягод, в которых присутствуют косточки, то косточку стоит аккуратно и желательно незаметно выплюнуть назад в ложечку, а затем положить на блюдечко или салфетку.**

**Как есть мороженое**

**Когда вам подали шарик холодного десерта, надо сначала отломить от него небольшой кусочек, затем слегка размять ложечкой, чтобы он чуть подтаял, а потом набрать в ложку столько мороженого, сколько сможете съесть за один раз.**



**Если на столе присутствует коробка конфет, то не стоит начинать есть конфеты прямо из коробки. Сначала следует переместить конфету на свою тарелку и размотать, если она в упаковке. Затем положить целую в рот, не надкусывая и тем более не облизывая.**