**ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**СЕВЕРЯН**

**Информационный лист**

**I. Соблюдение физиологического режима питания (когда?).**

Человеку свойственна ритмическая рефлекторная деятель­ность, в том числе в усвоении пищи. Существуют биоритмы выработ­ки пищеварительных соков, готовности организма принимать пищу.

Необходимо трех-четырехразовое питание с промежутками не более 4-х часов между приемами пищи

**II.** Умеренное питание (сколько?)

Должно соблюдаться равновесие между энергией поступающей пищи и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.

**III. Разнообразие и сбалансированность питания (что?)**

Чем больше разнообразных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает с пищей, тем эффективнее обмен веществ.

**1.** Норма потребления белков - не менее 110 г в день, 60% этого количества должны составлять животные белки.

Наиболее ценные источники - оленина, морская рыба, морепро­дукты, говядина, птица.

Известно 50000 видов белков.

Энергетическая ценность 1 г равняется 4 ккал.

**2.** Норма потребления жиров - не менее 110 г в день, из них 70% должны составлять животные жиры.

Рекомендуется употреблять 25 граммов растительного масла в день плюс жиры, которые содержатся в другой пище.

Энергетическая ценность 1 г равняется 9 ккал.

**3.** Норма потребления углеводов - 350 г в день.

Необходимо увеличивать потребление сложных углеводов и ог­раничивать потребление простых.

Рекомендуется в день: 400 граммов овощей (сырых и вареных), 400 граммов фруктов, 50 граммов круп.

**4.** Потребность в витаминах у северян выше нормы на 40%. Норма потребления витамина С - 100 мг. Самые ценные ис­точники - местные дикорастущие ягоды и травы (брусника, клюква, морошка, черника, рябина и др.). Рекомендуется дополнительный прием 2-3-х драже аскорбиновой кислоты ежедневно.

Витамины А и Д - жирорастворимы, их ценнейший источник - рыбий жир. Рекомендуется проводить профилактический прием по­лиена (рыбьего жира в капсулах с фитодобавками) в **сочетании с кварцеванием** **в начале полярной ночи и после ее окончания**.

Продукты, содержащие каротин, (морковь, желтые томаты) не­обходимо потреблять со сметаной или маслом.

Норма потребления витамина В - 5 мг. Лучший источник - хлеб из ржаной муки или муки грубого помола с отрубями.

**Значение витаминов:**

1. Регулируют обмен веществ.
2. Обладают каталитическими свойствами (способствуют обра­зованию ферментов).
3. Повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды.
4. Для северян необходимо повышенное содержание микроэле­ментов. Их должно быть на 30 - 50% больше, чем в пище жителей средней полосы.

**Суточная норма такова**:

калий - 5000 мг,

магний - 500 мг,

фосфор - 1500 мг,

кальций - 2500 мг,

хлор - 5 - 7 мг,

натрий - 5 - 7 мг.

Поваренная соль должна быть иодированной. В противном слу­чае нужно потреблять морскую капусту (сухую либо в виде салата).

Лучший источник микроэлементов - молоко и молочные продук­ты (сыр, творог, сметана, кефир, йогурт), овощи (капуста, свекла, морковь, лук), фрукты и ягоды (особенно северные).

1. Норма потребления воды - 2000 - 2500 мл. Воду нужно фто­рировать.

**Нормативные документы:**

* Комплексно-целевая программа организации и развития питания школьников
* Положение об организации горячего питания (положение)
* Об организации горячего питания в школе (приказ)
* Положение о бракеражной комиссии (положение)
* О создании бракеражной комиссии (приказ)