**Информация для педагогов, родителей обучающихся**

**«Здоровое питание –с чего начать?»**

Питание — важная часть нашей жизни. Именно питание обеспечивает потребности организма в энергии и питательных веществах, поэтому является фундаментом здоровья. От его стабильности зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы. Неправильное питание может нанести существенный вред здоровью. В результате у человека ухудшается физическое состояние, снижается работоспособность. Он быстро утомляется и не может сопротивляться воздействию вредных факторов окружающей среды. У многих наблюдается преждевременное старение организма, сокращается продолжительность жизни.

Чтобы сформировать свой рацион питания, необходимо сначала ознакомиться с базовыми понятиями. Вся наша пища состоит из макронутриентов и микронутриентов. Эти маленькие «кирпичики» питают каждую клетку организма и дают ей энергию. К макронутриентам относятся белки, жиры, углеводы и клетчатка. Микронутриенты — это витамины и минералы. Главный принцип здорового питания — соблюдать баланс веществ и энергии.

Нет универсального рецепта построения этого баланса. Каждый организм индивидуален. Нужно учесть следующие факторы: пол, возраст, особенности генетики. Они позволят сформировать рацион, который будет подходить именно вам.

Приведем пример с калорийностью. Чтобы быть здоровыми и активными, работоспособным людям нужно разное количество энергии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Мужчины | Женщины |
| 18–30 | (15,3 х вес в кг) + 679 | (14,7 х вес в кг) + 496 |
| 30–60 | (11,6 х вес в кг) + 879 | (8,7 х вес в кг) + 829 |
| Старше 60 | (13,5 х вес в кг) + 487 | (10,5 х вес в кг) + 596 |

Чтобы начать свой путь к правильному питанию, предлагаем ознакомиться с вводным занятием.

**Основные темы:**

* основные пищевые вещества
* калорийность продуктов
* ИМТ
* белки, жиры и углеводы

Ссылка на видеоурок [Здоровое питание: основные понятия (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)](https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/zdorovoe-pitanie-s-chego-nachat/zakonodatelnye-normy-pitaniya-rf-i-motivatsiya-s-chego-nachat-/)