

# Сбалансированное

питание



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Здоровое полноценное питание.
- Активные занятия физкультурой и спортом.

# Обмен веществ

кислород

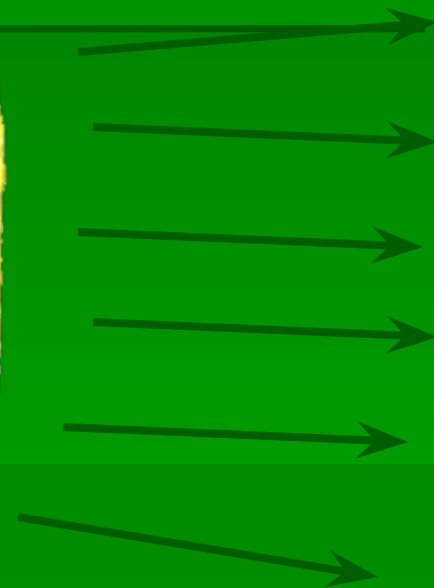
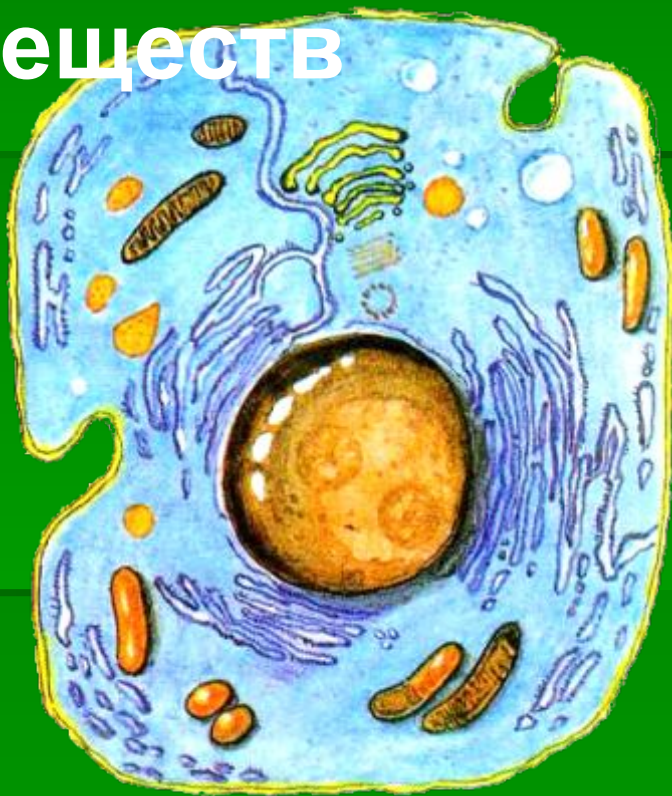
вода

питание

витамины

минералы

микроэлементы



# БЕЛКИ

- Построение клеток и тканей, усиление защитных реакций организма.
- Мясо, рыба, домашняя птица, дичь, молоко, сыр, яйца, бобовые, злаки.

# ЖИРЫ

- Источник энергии.  
Структурно-пластическая роль, защитная роль.
- Сливочное масло, маргарин, кулинарный жир, растительные масла, сыр, жирное мясо, жирная рыба.

# УГЛЕВОДЫ

- Источник энергии.  
Нормализуют обмен белков и жиров.
- Мука, мучные продукты, злаки, сахар, сиропы, джемы, мед, фрукты, овощи.

# ВИТАМИНЫ

- **Витамин А**

Входит в состав зрительных пигментов, обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек. Жирная рыба, печень рыб, молочные продукты.

- **В1 (тиамин)**  
Обеспечивает нормальное состояние нервной системы. Дрожжи, бобовые, печень, хлебные злаки, мясо.

- **Витамин В2(рибофлавин)**

Участвует в процессах окисления и выработки энергии, способствует росту организма.

Дрожжи, мясо, печень, мясные экстракты, хлебные злаки.

- **Витамин РР (никотиновая кислота)**

Участвует в процессах окисления и выработки энергии, регулирует функцию органов пищеварения, обмен холестерина и кроветворение. Дрожжи, мясо, печень, мясные экстракты, хлебные злаки.



- **Витамин С (аскорбиновая кислота)**

Обеспечивает иммунитет организма, регулирует обмен холестерина, способствует усвоению белков, железа. Фрукты (клубника, цитрусовые), зеленые овощи,

- **Витамин D («солнечный» витамин)**

Регулирует обмен кальция и фосфора в организме. Печень рыб, жирная рыба, молочные продукты.

# МИНЕРАЛЬНЫЕ

## ВЕЩЕСТВА

### ■ Кальций

Способствует построению костей и зубов, участвует в процессах возбуждения нервной ткани и свертывания крови, уменьшает проницаемость сосудов. Молоко и молочные продукты, хлеб из непросеянной муки.

### ■ Фосфор

Участвует во всех процессах жизнедеятельности организма, в обмене веществ и функции нервной и мозговой ткани, мышц, печени, почек, в образовании ферментов, гормонов, построении костей. Печень и почки, яйца, сыр, хлеб

### ■ Натрий

Регулирует водный обмен организма, основной составляющий элемент плазмы крови. Соль, мясо, рыба, бекон, сыр.

# ВОДА

- Вода — основная среда жизнедеятельности организма, обязательный компонент многочисленных химических реакций. Потеря значительного количества жидкости приводит к сгущению крови, человек при этом ощущает жажду. Водный обмен протекает в организме с большой интенсивностью — за сутки даже при небольшой физической нагрузке и умеренной температуре воздуха человек теряет примерно 2,5 л воды (с мочой, калом, потом, дыханием). При этом из организма выводятся продукты обмена и соли. Если без пищи человек может прожить несколько недель, то без воды он погибнет уже

# Принцип сбалансированности питания

- Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.
- В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

# Принцип оптимальности питания

- При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.
- При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

**При полноценном питании продукты, поступающие в организм школьников должны обеспечивать суточную норму следующих веществ:**

- **Белки.**
- **Жиры.**
- **Углеводы.**
- **Витамины.**
- **Минеральные соли и микроэлементы.**

# Белки.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- МОЛОКО МОЛОКО или КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ;
- ТВОРОГ ;
- СЫР ;
- РЫБА ;
- МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ;
- ЯЙЦА .

# Жиры.

- Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:
- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану .



# Углеводы.

## Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар ;

# Продукты, богатые витамином А:

- морковь;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

# Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .

# Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- овсяная, гречневая и пшеничная крупы.

# Продукты, богатые витаминами группы В:

---

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;



# МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**АЛЮМИНИЙ** – необходимый организму микроэлемент. Он играет важную роль в построении костной и соединительных тканей, формировании эпителия.

**Признаки передозировки АЛЮМИНИЕМ:** кашель, потеря аппетита, расстройства пищеварения, ухудшение памяти, нервозность, запоры, депрессия, болезнь Альцгеймера и Паркинсона, остеопороз, остеохондроз, рахит у детей, нарушение функции почек, уменьшение количества эритроцитов и гемоглобина в крови; нарушение обмена кальция, магния, фосфора, цинка.

## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ БОГАТЫЕ АЛЮМИНИЕМ

Указано ориентировочное наличие в 100 г продукта:



Овсянка 1970 мкг



Пшеница  
1445 - 1570 мкг



Горох 1180 мкг



Картофель 860 мкг



Артишок 815 мкг



Рис 912 мкг



Авокадо 815 мкг



Баклажан 815 мкг

# Микроэлементы



# ВОДА

- Вода — основная среда жизнедеятельности организма, обязательный компонент многочисленных химических реакций. Потеря значительного количества жидкости приводит к сгущению крови, человек при этом ощущает жажду. Водный обмен протекает в организме с большой интенсивностью — за сутки даже при небольшой физической нагрузке и умеренной температуре воздуха человек теряет примерно 2,5 л воды (с мочой, калом, потом, дыханием). При этом из организма выводятся продукты обмена и соли. Если без пищи человек может прожить несколько недель, то без воды он погибнет уже через несколько суток.



10 самых токсичных продуктов  
(загрязняют организм)



кофеин



газированные напитки



фаст-фуд



молоко



бекон



маргарин



кукуруза



консервация



картофельные чипсы



рапсовое масло

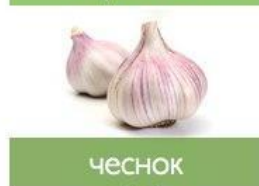
10 самых антитоксичных продуктов  
(очищают организм от токсинов)



клубника



зелень



чеснок



черника



брокколи



лимон



морковь



лук



яблоко



капуста