

# Учимся питаться правильно

**БУЗ ВО «Вологодский  
областной  
центр медицинской  
профилактики»**

**Курбанова Л.Е., специалист по  
питанию**



**Пища – это единственный источник энергии и пластического материала**



**«Мы есть то, что мы едим»**

Гиппократ

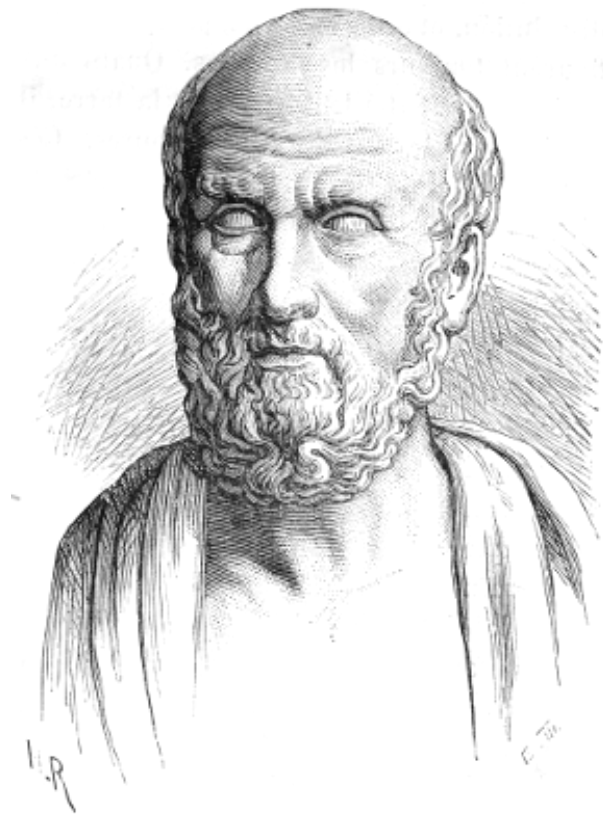


Fig. 54. — Hippocrate.

# Человек может прожить

**Без воды** – примерно 3-5 дней



**Без еды** – примерно 61 день

**Без витаминов:**

**Витамин С** – 3 месяца



**Витамин В2 или В6** – 6 месяцев



**Витамин В12** – 2 года

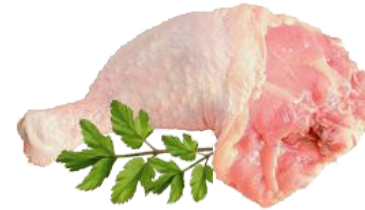


# БЕЛКИ

мясо, птица  
рыба  
яйца  
молочные продукты  
морепродукты



соя  
горох  
бобовые  
орехи



Животного происхождения



Растительного происхождения

# ЧТО ВЫБРАТЬ?

**На обед лучше  
есть мясные  
блюда**



**На ужин больше  
подойдут рыбные,  
овощные и молочные  
блюда**



# ЖИРЫ

яйца  
молочные продукты  
жирное мясо  
жирная  
рыба  
сливочное масло



орехи  
семечки  
растительные масла  
маргарин



Животного происхождения



Растительного происхождения



# УГЛЕВОДЫ

сахар



хлеб



фасоль



горох



фрукт



конфеты



мед



ягоды

мармелад



соки



зефир



овоци



шоколад



картофель



печенье



крупы



варенье



изюм



финики

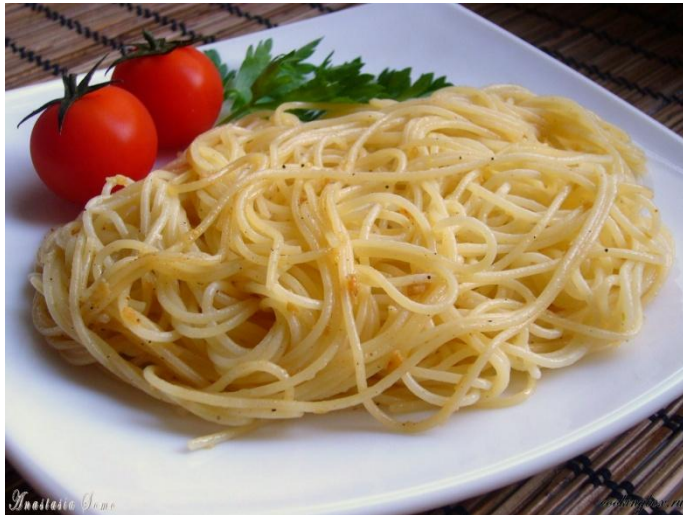


макаронны



# ЧТО ВЫБРАТЬ?

**Если в обед суп  
овощной - на  
гарнир лучше  
взять макаронны  
или гречу**



**Если в обед суп  
крупяной - на  
гарнир лучше  
взять овощи**





# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 1. Пища — источник энергии

Сколько съел = столько потратил + запас для роста



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 2. Достаточное поступление питательных веществ:

Для правильного роста и развития организму нужны разные продукты в нужных количествах



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 3. Максимальное разнообразие:

Чем разнообразнее наш рацион, тем легче получить все, что необходимо организму



Если разные вещества представлены в рационе – порядок

Если нет – риск заболевания



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 4. Соблюдение правильного режима:

Режим питания – это правильное распределение пищи в течение дня



Рациональным является 4-5 кратный прием пищи в определенное время через равные промежутки времени.

Хорошо включать перекусы в виде фруктов

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

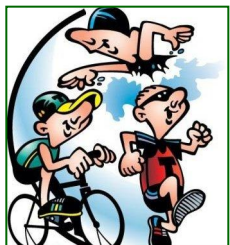
ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

ВНИМАНИЕ

БЕРЕГИСЬ!



# НОВАЯ ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



**Физическая  
активность**



**Сбалансированность**



**Максимальное  
разнообразие**



**Умеренность**



**Индивидуальный  
подход**



ЗЕРНОВЫЕ

ОВОЩИ

ФРУКТЫ

МАСЛА

МОЛОКО

МЯСО И БОБОВЫЕ

# ВИТАМИНЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



# ВИТАМИН С

С - важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим.  
Лучше средства в мире нет  
Укреплять **ИММУНИТЕ**

**Т**





# ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН С:

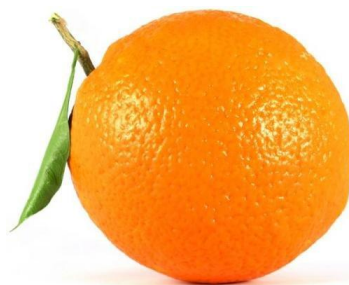
✓ Шиповник ✓ Черная смородина ✓ Облепиха



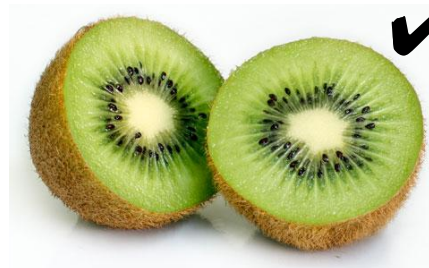
✓ Капуста

✓ Апельсин

✓ Перец сладкий



✓ Зелень



✓ Киви

# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В



Витамины группы «В»  
Пользу принесут тебе.  
Надо их употреблять,  
Чтобы нервы укреплять,  
Улучшать обмен веществ,  
Уменьшать излишний

**вес**



# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В СОДЕРЖАТСЯ:



- ✓ Мясо
- ✓ Рыба
- ✓ Печень
- ✓ Крупы
- ✓ Бобовые
- ✓ Молочные продукты
- ✓ Яйца
- ✓ Капуста брокколи
- ✓ Листовые овощи
- ✓ Орехи

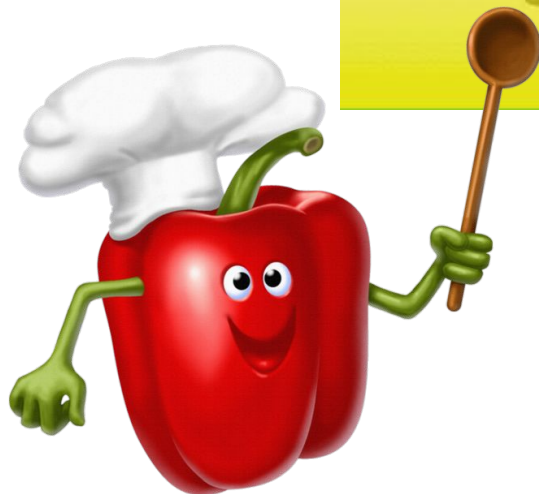


# ВИТАМИН



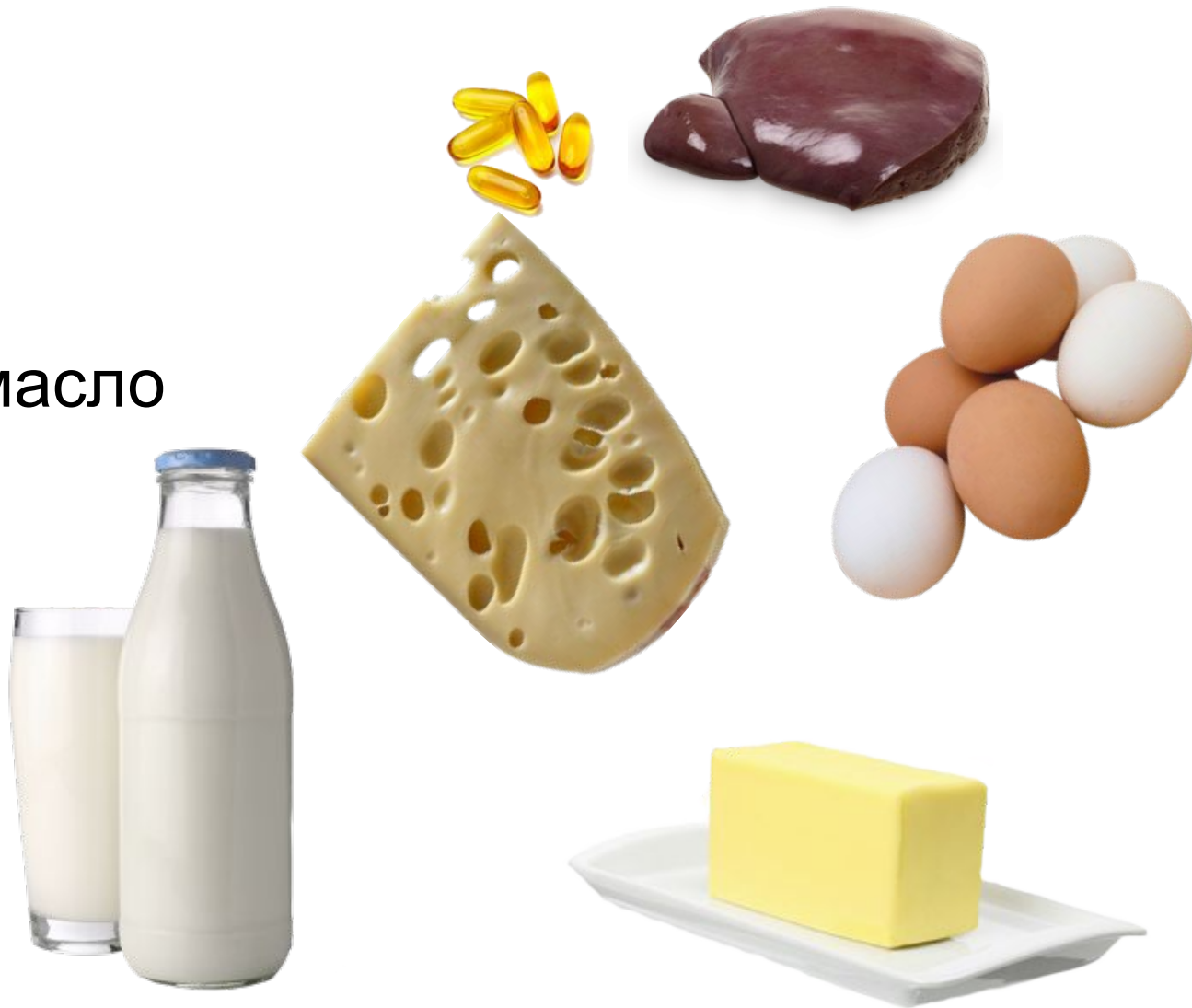
# ПОЛЬЗА ВИТАМИНА А:

- помогает видеть в темноте
- укрепляет иммунную систему
- защищает от инфекций
- полезен для кожи, глаз, волос, зубов



# ВИТАМИН А СОДЕРЖИТСЯ:

- ✓ Печень
- ✓ Рыбий жир
- ✓ Яйца
- ✓ Сливочное масло
- ✓ Сыр
- ✓ Молоко



# ВИТАМИН Е

- укрепляет иммунную систему
- улучшает свойства крови
- защищает глаза от воздействия солнечного света
- полезен для сердца, кровеносных сосудов, репродуктивной системы



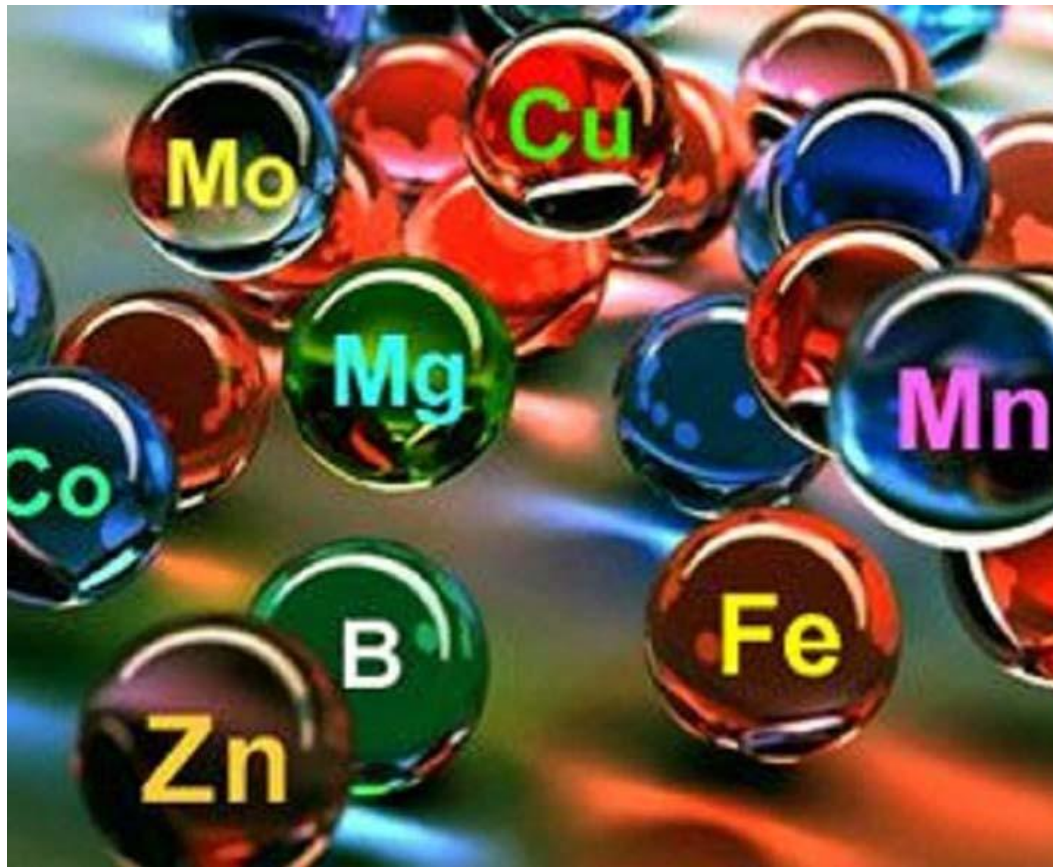
# ВИТАМИН Е СОДЕРЖИТСЯ:

- ✓ Растительное масло
- ✓ Крупы
- ✓ Орехи
- ✓ Печень
- ✓ Зеленые овощи
- ✓ Яйца





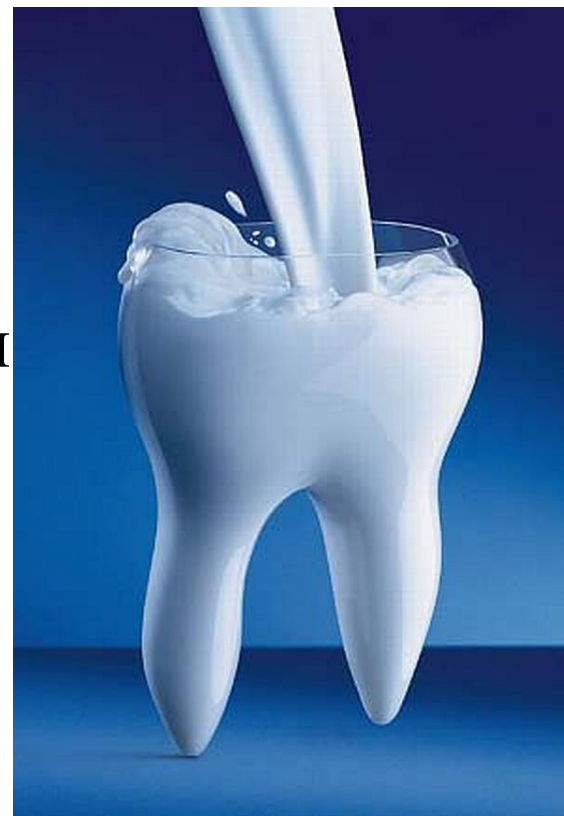
# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА





# КАЛЬЦИЙ

□ нужен для формирования костей и зубов



# КАЛЬЦИЙ СОДЕРЖИТСЯ:



✓ Сыр

✓ Кунжутная халва



✓ Кефир

✓ Рыба



✓ Капуста

# ЖЕЛЕЗО



- нужно для хорошего состава крови



# ЖЕЛЕЗО СОДЕРЖИТСЯ:



✓ Печень

✓ Куриная грудка

✓ Телятина

✓ Белые грибы (сушеные)





# МАГНИЙ

□ нужен для хорошей работы мышц



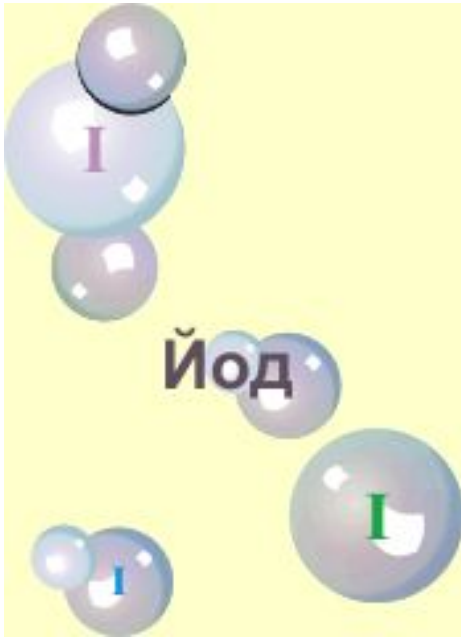
# МАГНИЙ СОДЕРЖИТСЯ:

- ✓ Орехи
- ✓ Сухофрукты
- ✓ Белые грибы (сушеные)
- ✓ Бананы
- ✓ Хурма



# ЙОД

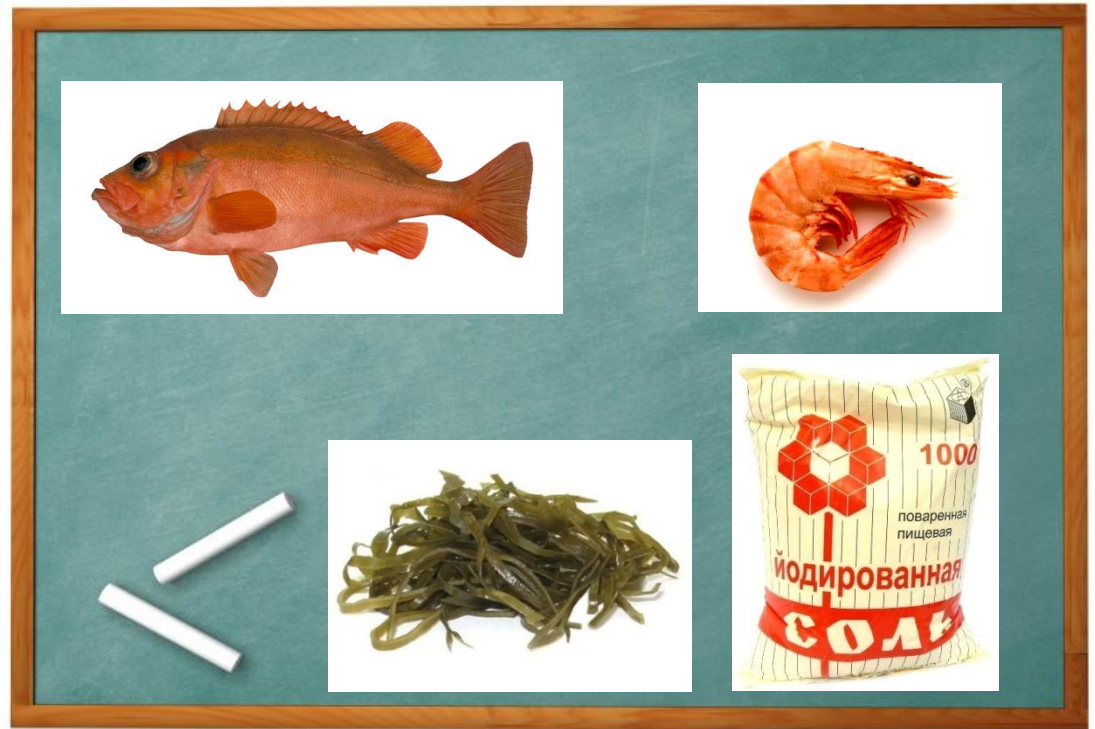
- нужен для хорошей сообразительности и ума

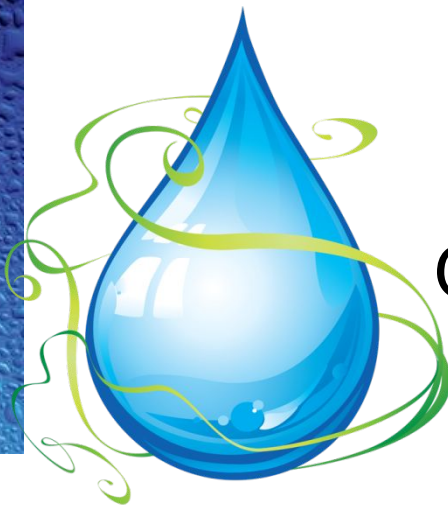
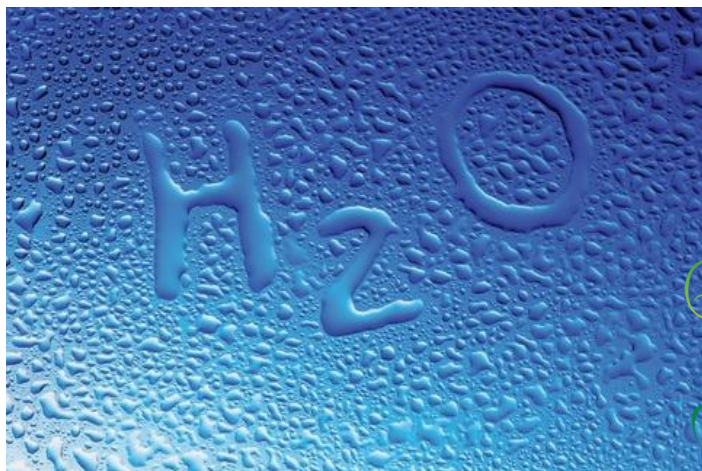




# ЙОД СОДЕРЖИТСЯ:

- ✓ Морская рыба
- ✓ Морепродукты
- ✓ Морская капуста
- ✓ Йодированная соль





# ВОДА

Обеспечивает жизнь  
человека

## Обеспечивает:

- Течение биохимических процессов
- Пищеварение
- Выделение продуктов обмена
- Терморегуляцию



# ОПАСНОСТЬ «ВРЕДНОЙ ЕДЫ»

Мясо, овощи и фрукты —  
натуральные продукты!

А вот чипсы, знай всегда,  
Это — **вредная еда**

Вы не пейте газировку,  
Ведь она вам вред несет!

А испейте лучше сок -

Он больше пользы **принесе**  
**т**



# **Правильное питание обеспечивает: нормальный рост и развитие детей**

**Оно способствует:**

- ✓ **формированию защитных сил организма,**
- ✓ **укреплению здоровья,**
- ✓ **повышению работоспособности,**
- ✓ **профилактике заболеваний, связанных с нарушением питания**



**От правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека**



**Здоровый человек**



**Здоровый ребенок**



**Здоровая еда**

# ***Будьте здоровы!***

