

Пища – это единственный источник энергии и пластического материала



«Мы есть то, что мы едим»

Гиппократ

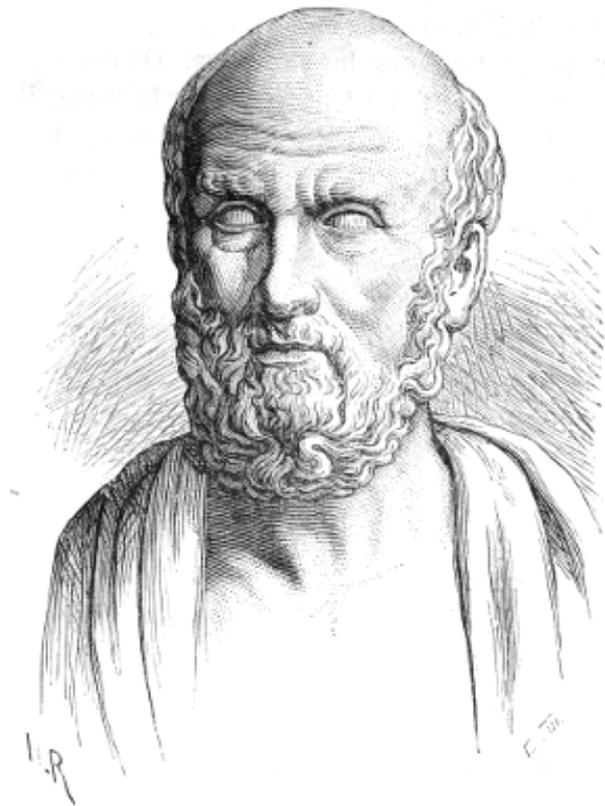


Fig. 54. — Hippocrate.

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

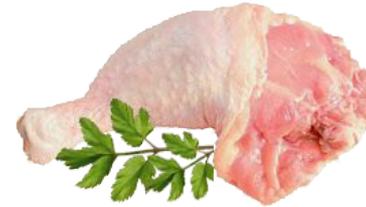


БЕЛКИ

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



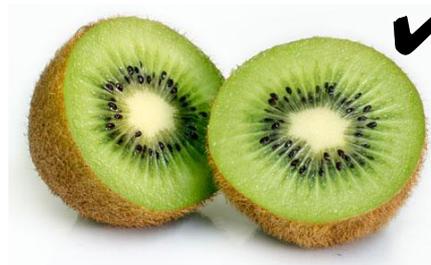
✓ Капуста

✓ 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

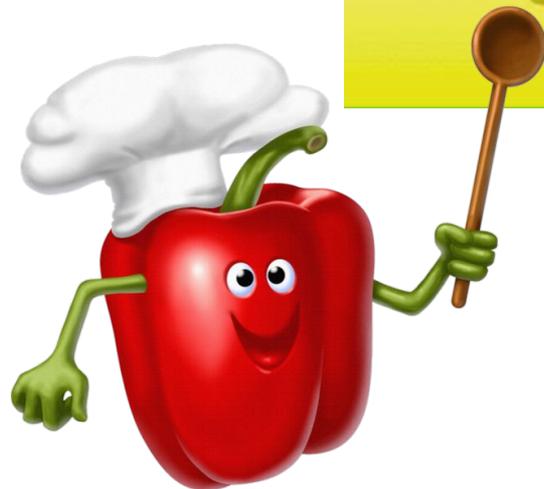


ВИТАМИН



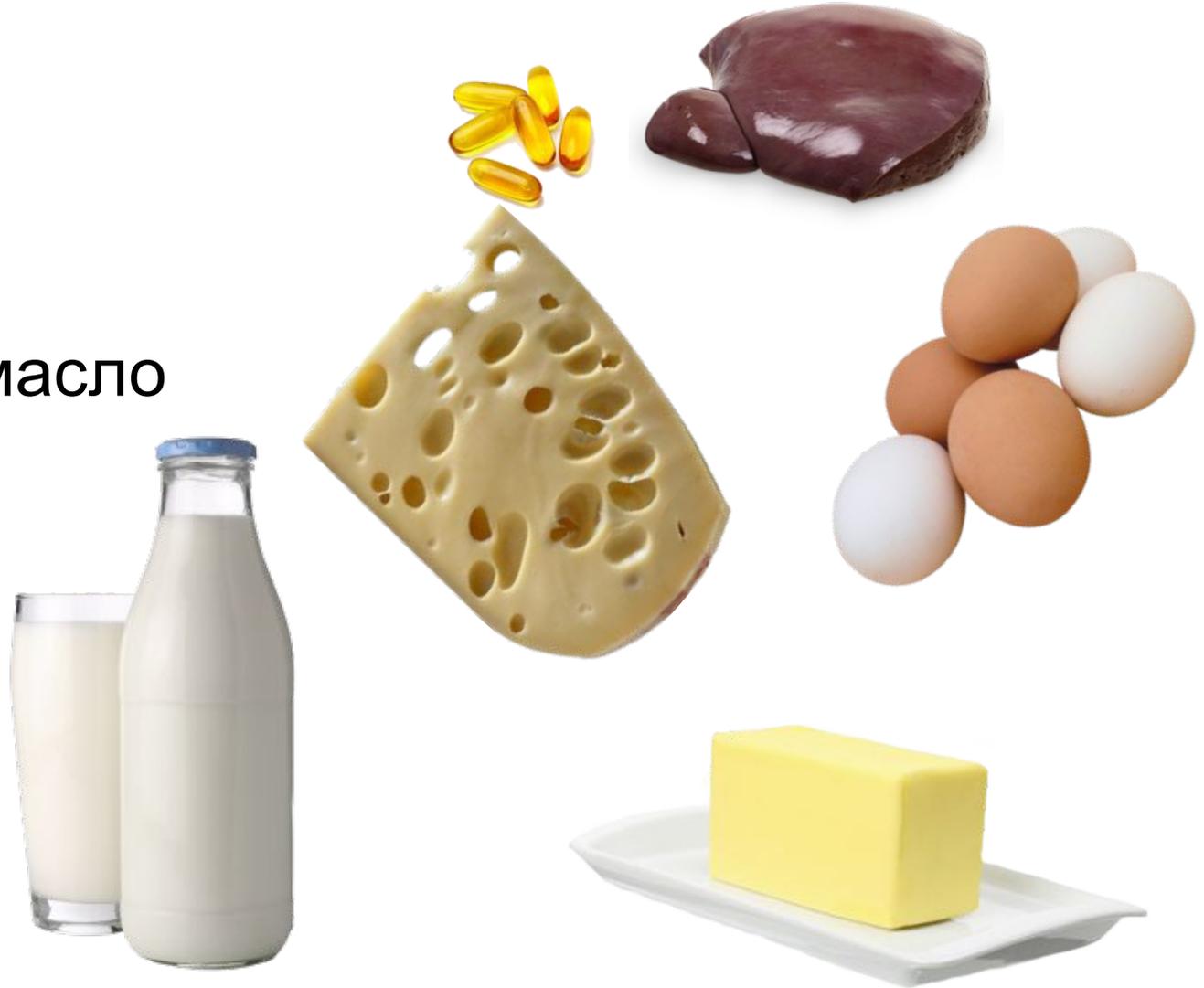
ПОЛЬЗА ВИТАМИНА А:

- 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

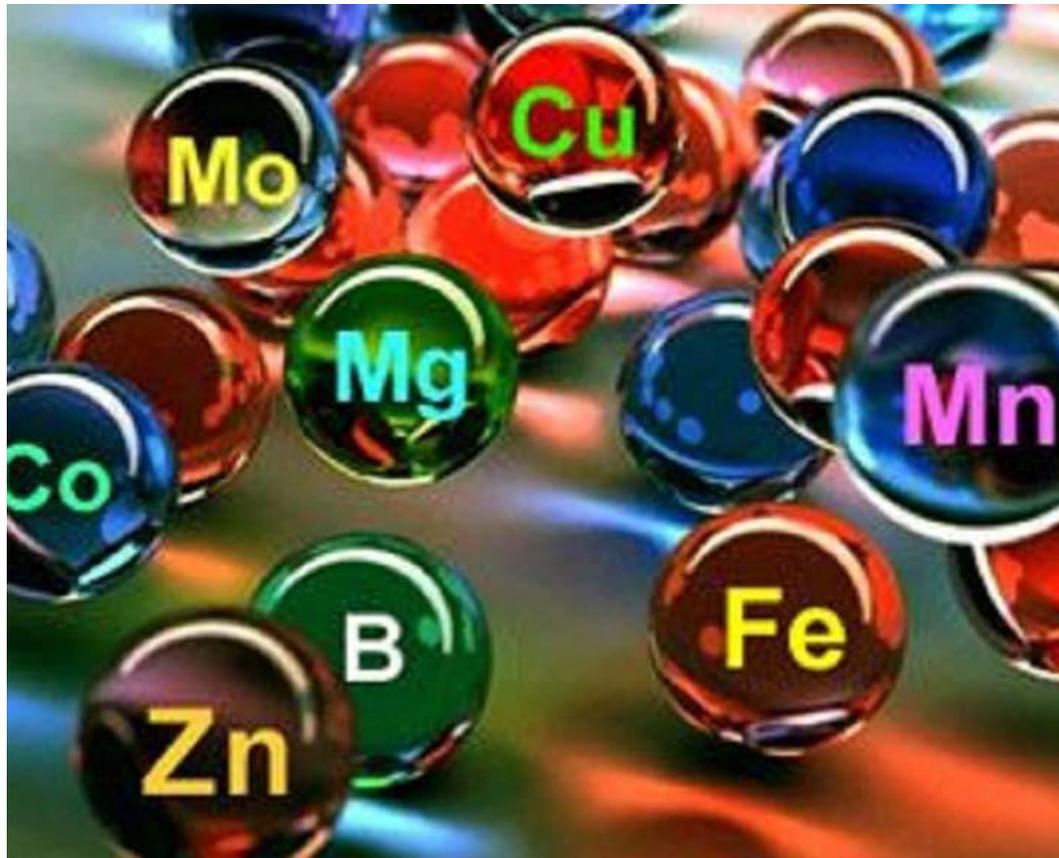


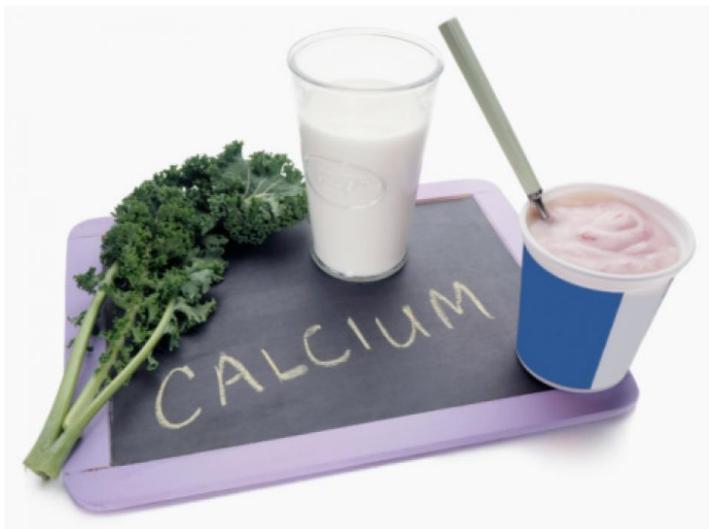
ВИТАМИН Е СОДЕРЖИТСЯ:

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



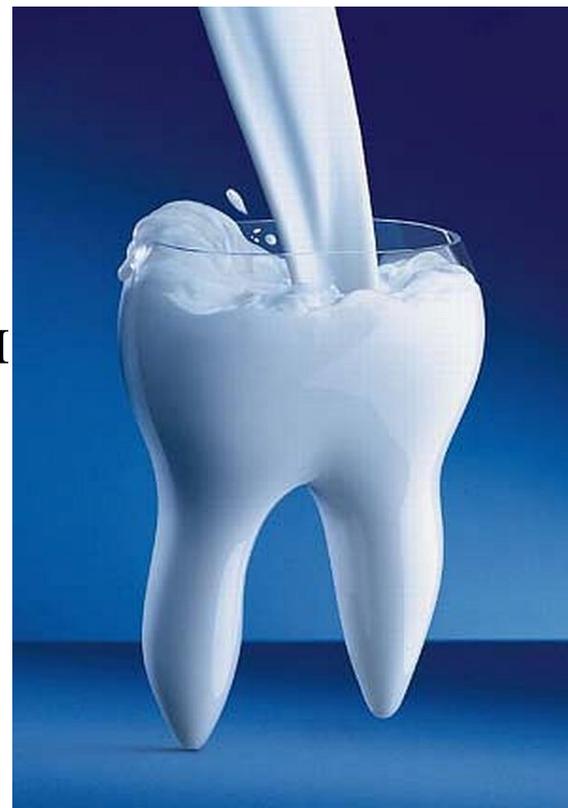
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА





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

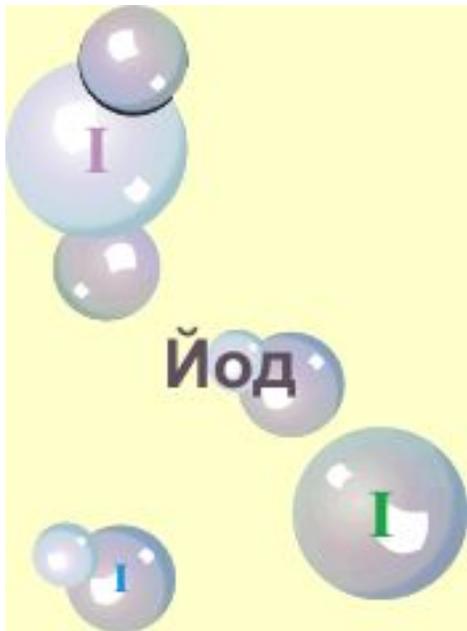
□ нужен для хорошей работы мышц



МАГНИЙ СОДЕРЖИТСЯ:

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





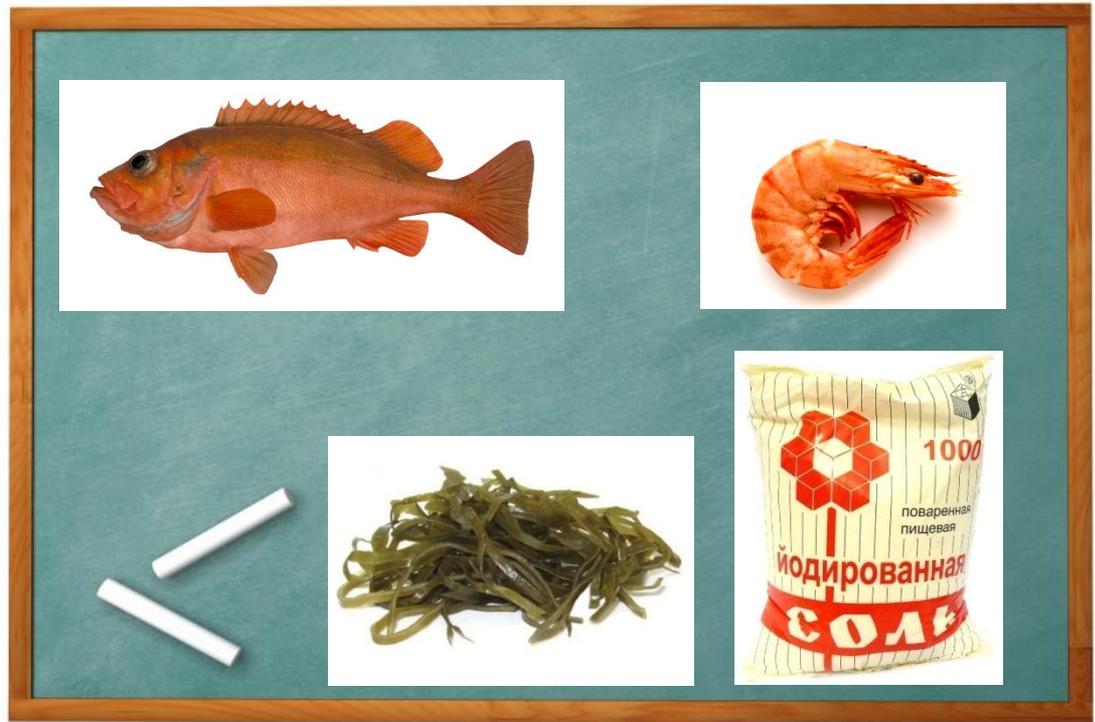
ЙОД

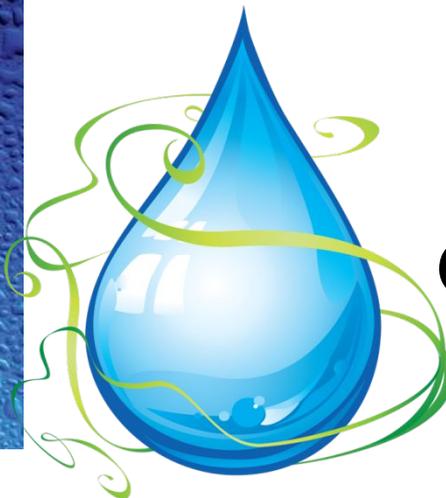
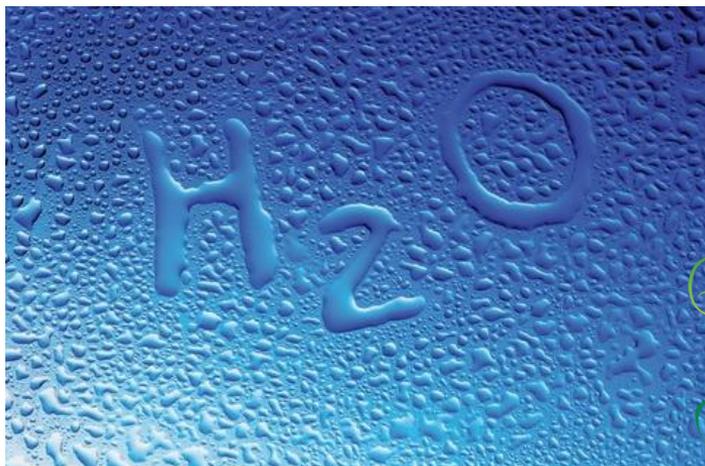
- нужен для хорошей сообразительности и ума



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!

