



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

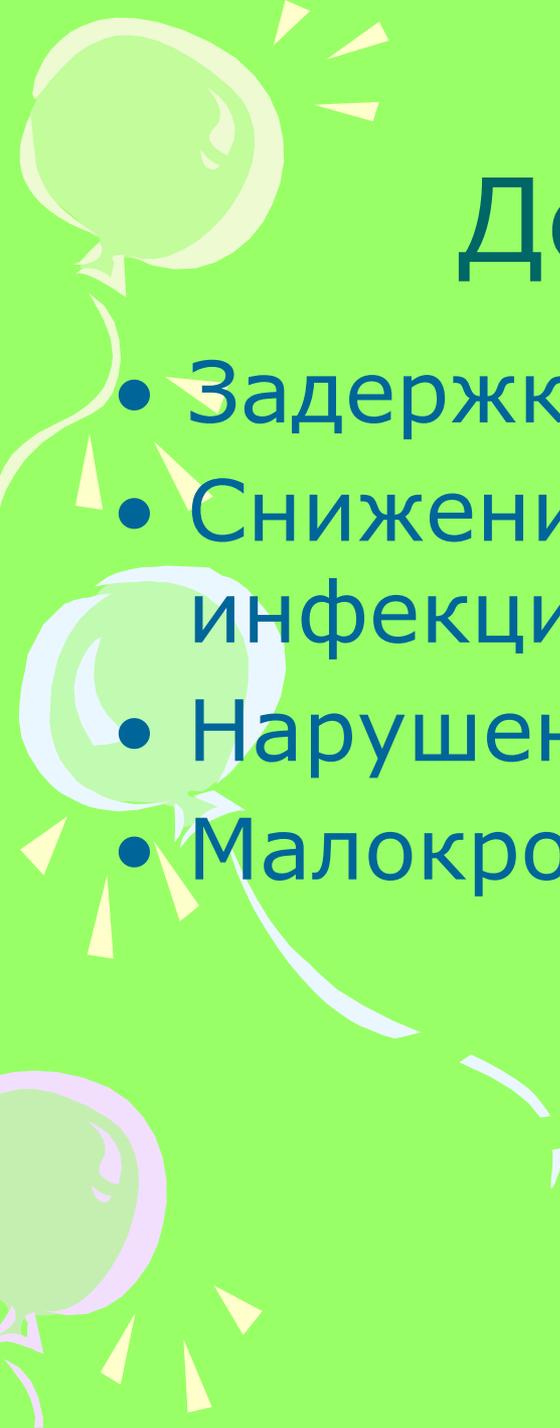
ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ РОЛЬ В ПИТАНИИ

- Белки и аминокислоты
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минеральные соли и микроэлементы

Белки

- Школьнику требуется ежедневно 70-90 г белка
- Это примерно 100-200 г мяса
- 30-50 г рыбы
- 400-500 г молока или кисломолочных продуктов
- 30-40 г творога
- 5-10 г сыра





Дефицит белков

- Задержка роста
- Снижение устойчивости к инфекциям
- Нарушение полового развития
- Малокровие

Жиры

- Ежедневное потребление жиров 83-97 г
- Дефицит ведет к задержке роста, снижению иммунитета, повышению свертываемости крови.
- Избыток жиров служит одной из причин заболеваний сердечно-сосудистой системы



Углеводы

- Крахмал и сахара - важнейшие источники энергии, обеспечивающие 55-60% от потребности в энергии взрослых и детей



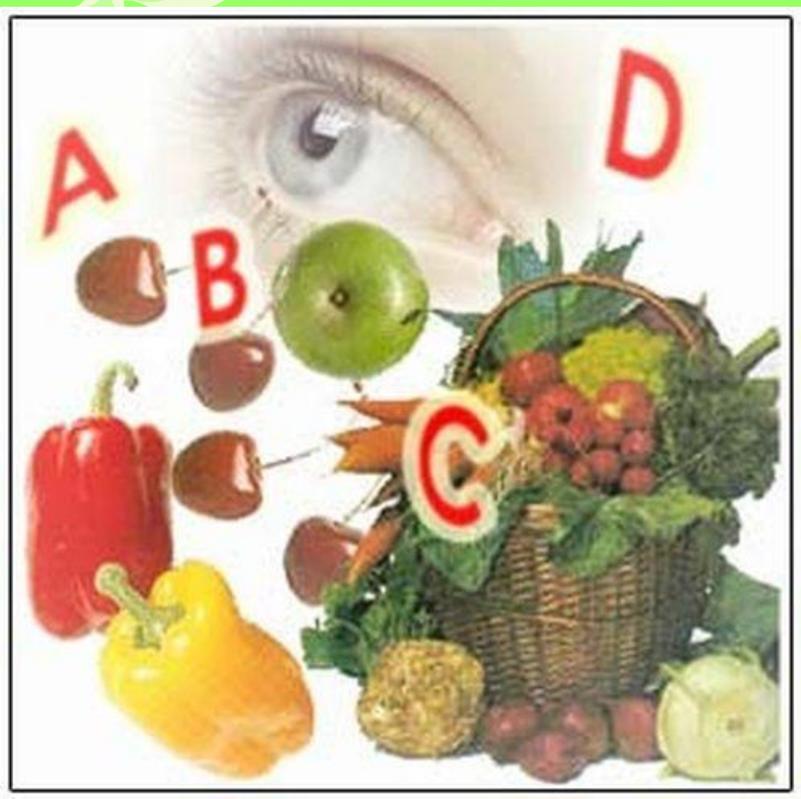
Витамины

- А (источники- печень, сливки, сметана, морковь, помидоры, абрикосы)
- С (источники - свежие овощи и фрукты)
- Д (содержится в сливочном масле, печени, сливках)



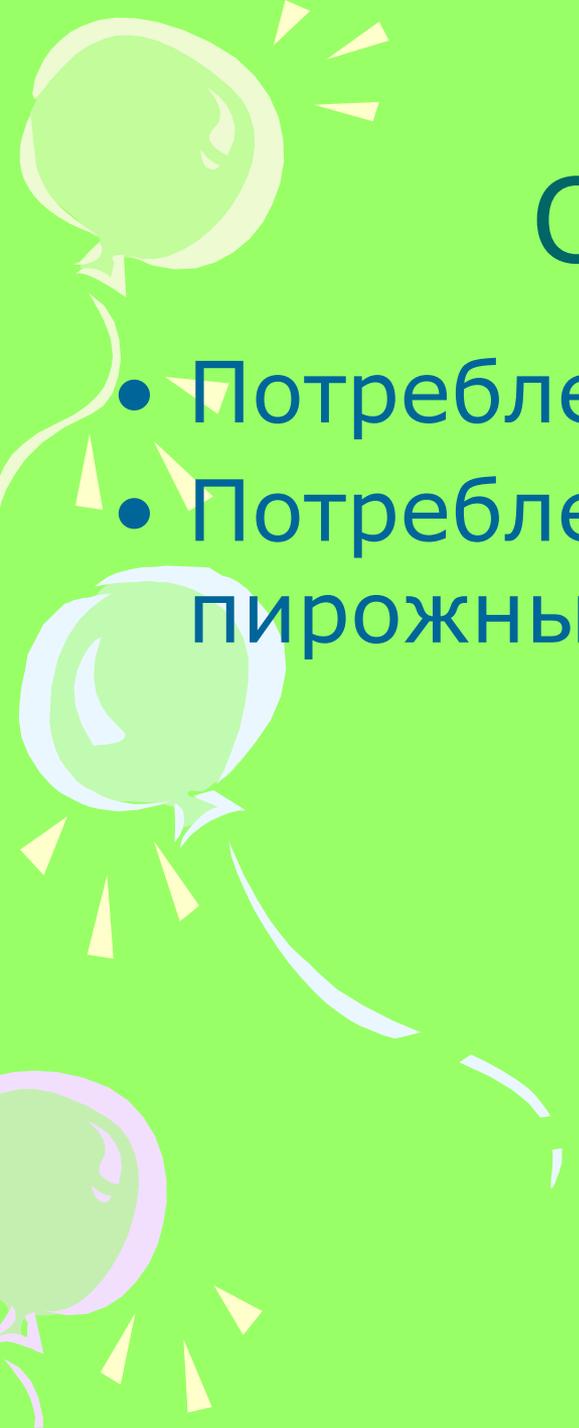
Витамины

- Е- содержится в растительных маслах и крупах
- В 1-содержится в хлебе, крупах, мясе, молоке, горошке
- В 2-содержится в молочных продуктах
- В 6-содержится в бананах, сыре, перце, мясе



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯТЬ :
- 1-2 стакана молока, 30-50 г творога, 5-10 г сыра
- Рыбу и морепродукты
- Блюда из натурального мяса
- Овощи и фрукты, соки, ягоды.

The slide features a light blue background with three decorative balloons on the left side. The top balloon is yellow, the middle one is light blue, and the bottom one is light purple. Each balloon has a white string and several small, light-colored triangles radiating from its top, suggesting movement or light. The text is positioned to the right of these balloons.

ОГРАНИЧИТЬ:

- Потребление соли
- Потребление сахара, конфет, пирожных

- 
- В рационе не реже двух раз в день должны присутствовать горячие блюда
 - Интервал между приемами пищи не должен превышать 4-5 часов, иначе возрастает нагрузка на органы пищеварения, ухудшается усвояемость пищевых веществ

