



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



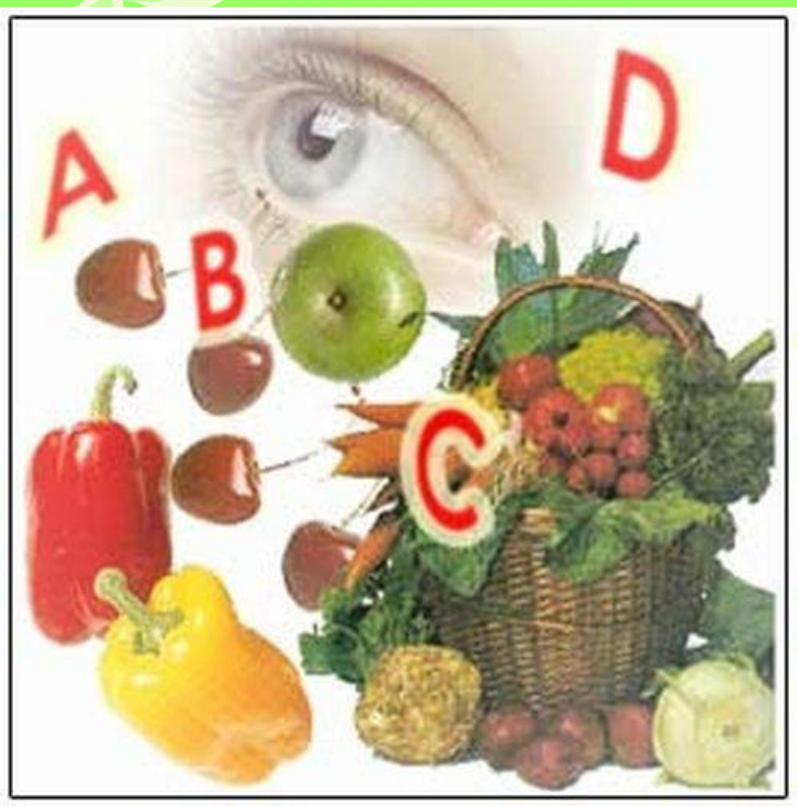
Витамины

- 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



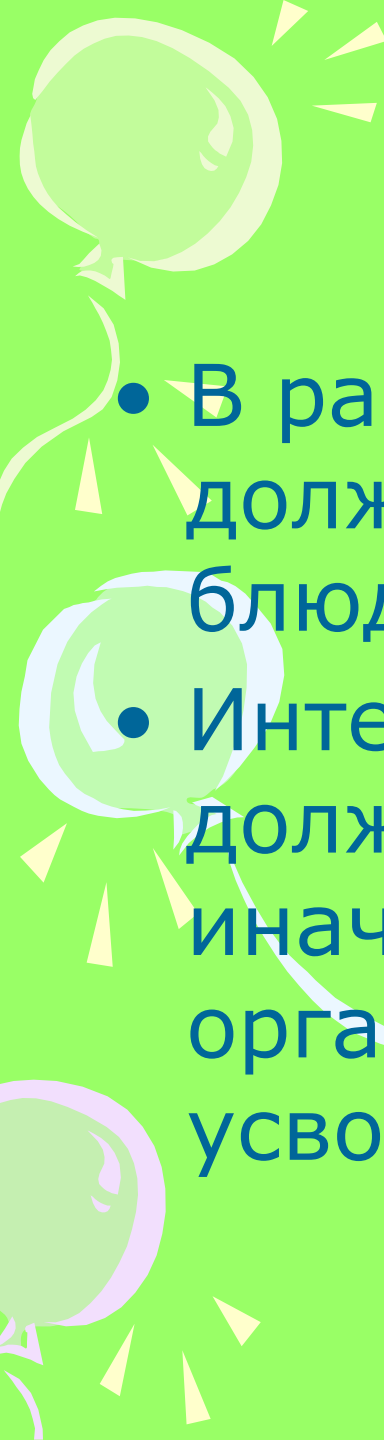
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 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.



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

