



**Что
такое
ЕДА?**

**Инга Суреновна Алиханян
Врач-эндокринолог. Врач-
педиатр.**

ЕДА - это

- Источник энергии
- Строительный материал
- Территория для творчества
- Форма общения



**Из чего состоят продукты?
Основные макронутриенты.**









Белки









Жиры









Рациональное питание - это

- 4-5-6 приемов пищи с 2-3-х часовыми интервалами.
- Полноценный белок (50% - животного происхождения).
 - Баланс жиров (ПНЖК).
 - Пищевые волокна.
- Белки и клетчатка на ужин.

Рациональное питание - это

- Минимум трансжиров.
- Минимум рафинированных сахаров.
- Достаточное потребление жидкости.
- Правильная техника приема пищи (тщательное жевание).

Витамины



- Главный источник – продукты.
- Секрет в разнообразии рациона, употреблении сезонных овощей и фруктов.
- Запасной источник – добавки с витаминами.
- Прием добавок всегда следует согласовывать с педиатром!



Простуда



Важно!

- Не перегружать организм тяжелой пищей (жирное, жареное).
- Употреблять достаточно жидкости (в том числе щелочной – морсы, молоко).
- Уменьшить объем порций, увеличить кратность приема пищи.



Благодарю за внимание!



Контакты:

- [dr inga alihanyan](#)



- <https://vk.com/alixanayn>

- smart.ina@mail.ru

