



**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](mailto:smart.ina@mail.ru)

