

Проблемы питания современных детей

Роман Котов
Дарья Толмачёва
310 группа



КАКИЕ ТОВАРЫ ПОДОРОЖАЛИ С НАЧАЛА 2016 ГОДА?



ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ

ПОДСОЛНЕЧНОЕ
МАСЛО

+23,3%



РЫБА И
МОРЕПРОДУКТЫ

+11,1%



МАКАРОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ

+9,4%



АЛКОГОЛЬНЫЕ
НАПИТКИ

+8,5%



МОЛОЧНАЯ
ПРОДУКЦИЯ

+8,2%



ХЛЕБ

+7,9%



СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО

+5,8%



КРУПА И
БОБОВЫЕ

+4,8%



ЯЙЦА
КУРИНЫЕ

+2,5%



ФРУКТЫ И
ОВОЩИ

-2%



НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ

ТАБАЧНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ

+25,9%



МОЮЩИЕ
СРЕДСТВА

+16,9%



ТКАНИ

+14,4%



ОБУВЬ

+13,2%



ТРИКОТАЖНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ

+11,2%



ОДЕЖДА
И БЕЛЬЕ

+11,2%



ЭЛЕКТРО-
ПРИБОРЫ

+10,5%



МЕДИКАМЕНТЫ

+9,1%



ТЕЛЕРАДИО-СТРОИТЕЛЬНЫЕ
ТОВАРЫ
МАТЕРИАЛЫ

+7,5%







Гликемический Индекс

Высокий гликемический индекс

Фрукты и овощи

Бананы*
Изюм
Свекла*

Продукты,

содержащие крахмал

Бублики
Хлеб (из цельной пшеницы)
Морковь*
Изделия из дробленого зерна (кукурузные хлопья и т.д.)
Зерновые
Гранола (сладкая овсянка с орехами и изюмом)
Красная фасоль
Булочки
Макаронные изделия
Картофель
Крендели с солью
Рафинированный сахар
Рис
Пшеничные тортильи

Средний гликемический индекс

Фрукты и овощи

Абрикосы*
Мускусная дыня (канталупа)
Виноград*
Горох*
Ананасы*
Арбузы

Продукты,

содержащие крахмал

Овсянка
Красная фасоль*
Соя
Нут (турецкий горох)
Хлеб пита
Хлеб из непросеянной ржаной муки
Белая фасоль
Сладкий картофель (батат)
Молодой картофель
Пастернак
Тыква
Брюква

Низкий гликемический индекс

Фрукты и овощи

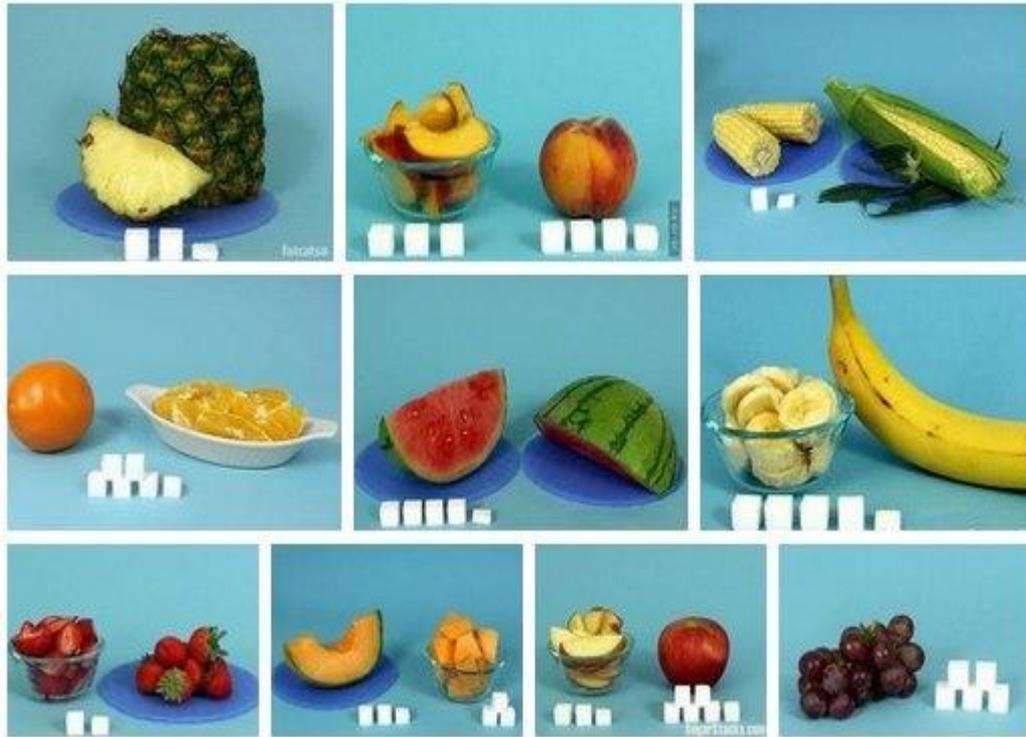
Яблоки
Спаржа
Капуста брокколи
Брюссельская капуста
Капуста
Цветная Капуста
Сельдерей
Вишня
Огурцы
Грейпфрут
Зеленая фасоль
Зеленый перец
Киви
Салат-латук
Грибы
Лук
Апельсины
Персики
Груши
Сливы
Шпинат
Клубника
Помидоры
Кабачки / цуккини

Продукты,

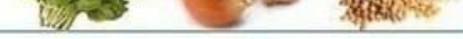
содержащие крахмал

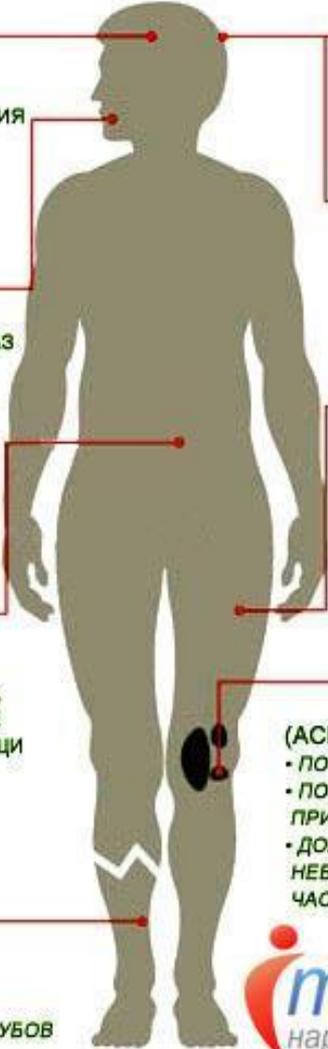
Чечевица

Сахар



Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



А

- ПОЯВЛЕНИЕ ПРЫЩЕЙ
- РЕЗКИМ СНИЖЕНИЕМ ЗРЕНИЯ
- УХУДШЕНИЕМ АППЕТИТА
- ЛОМКОСТЬЮ ВОЛОС И НАЛИЧИЕМ МОЗОЛЕЙ

В₆

- БЕССОНИЦА
- УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ

В₁

- РАСТРОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА

В₂

- ПОКРАСНЕНИЯ ЯЗАКА И ГЛАЗ
- ТРЕЩИНЫ В УГОЛКАХ ГУБ
- ПРОБЛЕМЫ КОЖИ (ГЕРПЕС, ФУРУНКУЛЫ, ВЫСЫПАНИЯ)
- ПЕРХОТЬ

В₁₂
(ЦИАНОКОБАЛАМИН)

- УСТАЛОСТЬ
- СЛАБОСТЬ
- БОЛЬ В НОГАХ

U

- АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ПРИВЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ,
- ЧАСТОЙ БОЛЬЮ В ЖЕЛУДКЕ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ
- ИЗЖОГ

С
(АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

- ПОЯВЛЕНИЕ УТОМЛЯЕМОСТИ
- ПОЯВЛЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА, ПРИ НЕИЗМЕННОСТИ РАЦИОНА
- ДОЛГОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ ДАЖЕ НЕБОЛЬШИХ ЦАРАПИН И ЧАСТОЕ ПОЯВЛЕНИЕ СИНЯКОВ

Д
(ЭРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ)

- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- УХУДШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗУБОВ
- БОЛЬ В СУСТАВАХ

medik info
народная медицина

