

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



ЦЕЛЬ:

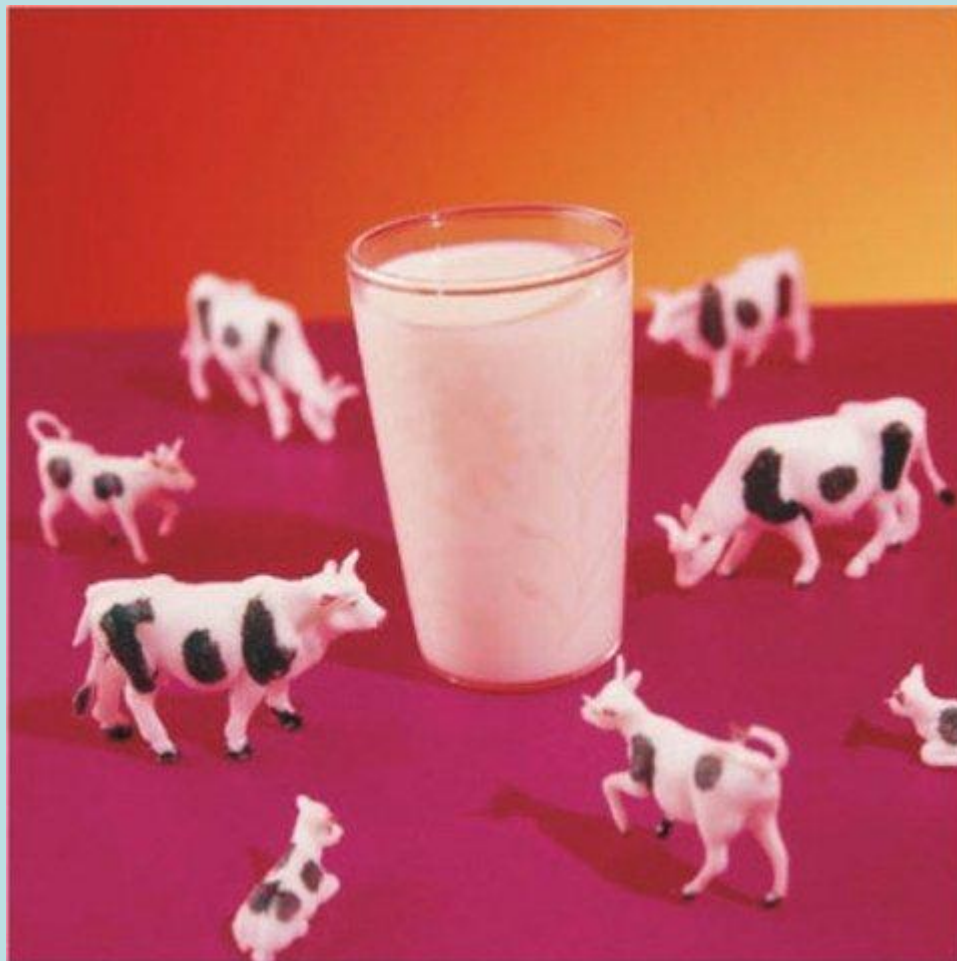


- 1. Познакомиться с содержанием питательных веществ в пищевых продуктах и их энергетической ценностью;
- 2. познакомиться с правильным питанием - залогом здоровья;
- 3. узнать о вреде «быстрой еды», учиться выбирать модель питания.



Молоко – это первый продукт, который каждый человек пробует в жизни.

Молоко – наиболее ценный источник белка животного происхождения, необходимый для роста и жизнедеятельности. Жирные кислоты способствуют развитию нервной системы. Молоко усиливает выведение жидкостей из организма, его следует пить при отеках.





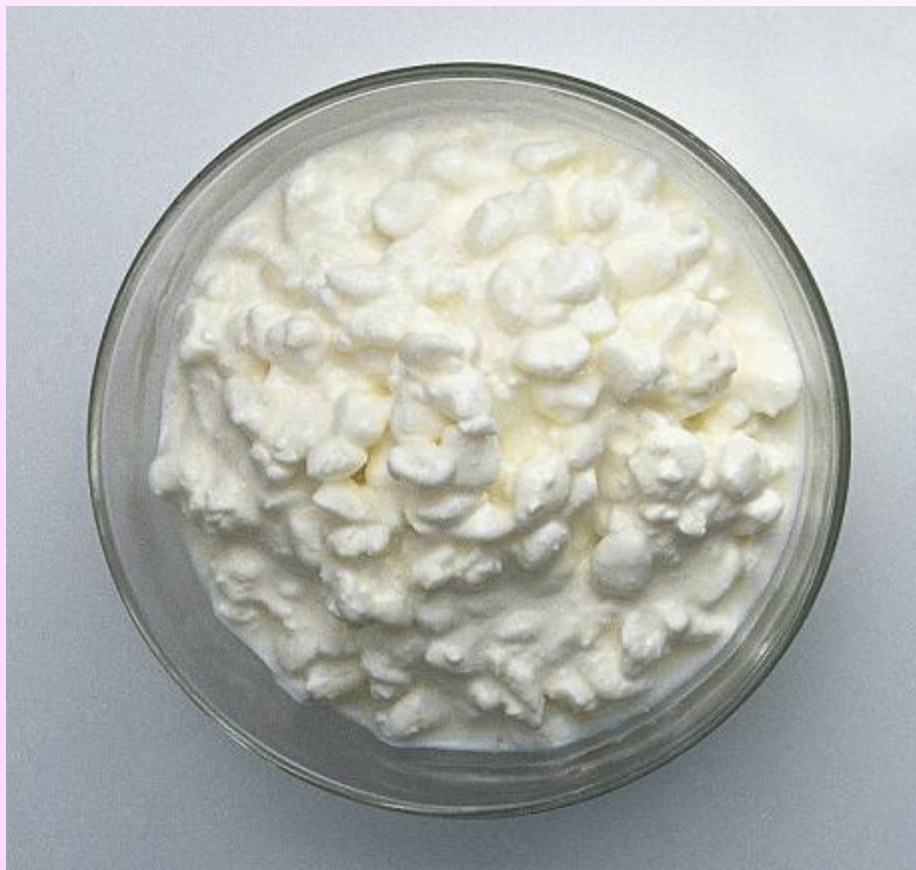
Йогурт – кисломолочный продукт, содержащий в себе все питательные в сбалансированном состоянии. Богат витаминами, особенно С и группы В.

В состав йогурта входят ферменты, выводящие из организма вредные вещества.

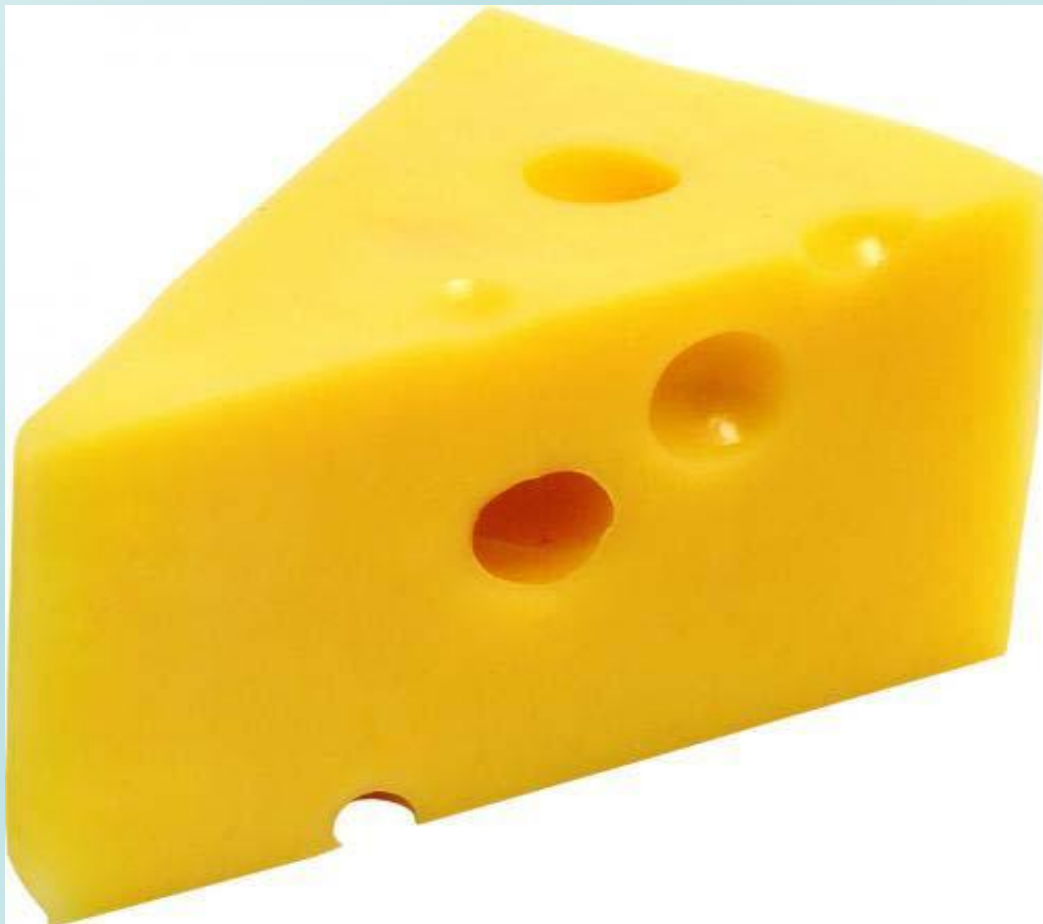
Этот чудо – продукт предотвращает образование в организме раковых клеток, благотворно влияет на пищеварение.



Молочный продукт, содержащий белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Необходим для полноценного развития растущего Организма.



Сыр – один из самых ценных компонентов нашего питания, богат минеральными веществами, особенно солями кальция и фосфора. Сыр рекомендуется при многих заболеваниях желудка и кишечника.



Мясо богато содержанием полноценного животного белка, в состав Которого входят все незаменимые аминокислоты. В мясе много калия, Фосфора, магния, железа(особенно в свиной и говяжьей печени). Мясо содержит витамины В, РР, А, С группы В.



Рыба с древних времен играет важную роль в питании человека. Содержит белки, жиры, аминокислоты, фосфор, калий, натрий, магний. Очень питательна икра рыб: витамины А, В1, В2, РР, С, D, Е



Крупы, используемые в нашем питании, поставляют
Нашему организму углеводы, белки, жиры, минеральные вещества, такие как фосфор, железо, калий, Магний, кальций, витамины B1, B2, PP. Крупы можно назвать универсальными продуктами.

Овсяная крупа, геркулес по количеству растительного жира превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. В них много магния, фосфора, витаминов группы В. Обладает очищающим, питающим средством для организма.



Состав белков в **гречневой крупе** считается наиболее полноценным. Гречка богата такой аминокислотой, как лецитин и применяется при заболеваниях печени.



Важнейшая культура в нашем питании. Самые ценные из 200 сортов *риса* считаются темные сорта. Они содержат естественные ферменты , способствующие преобразованию крахмала в усвояемые организмом сахара.



**Здоровье не купишь -
его разум дарит!**



