

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



# ЦЕЛЬ:

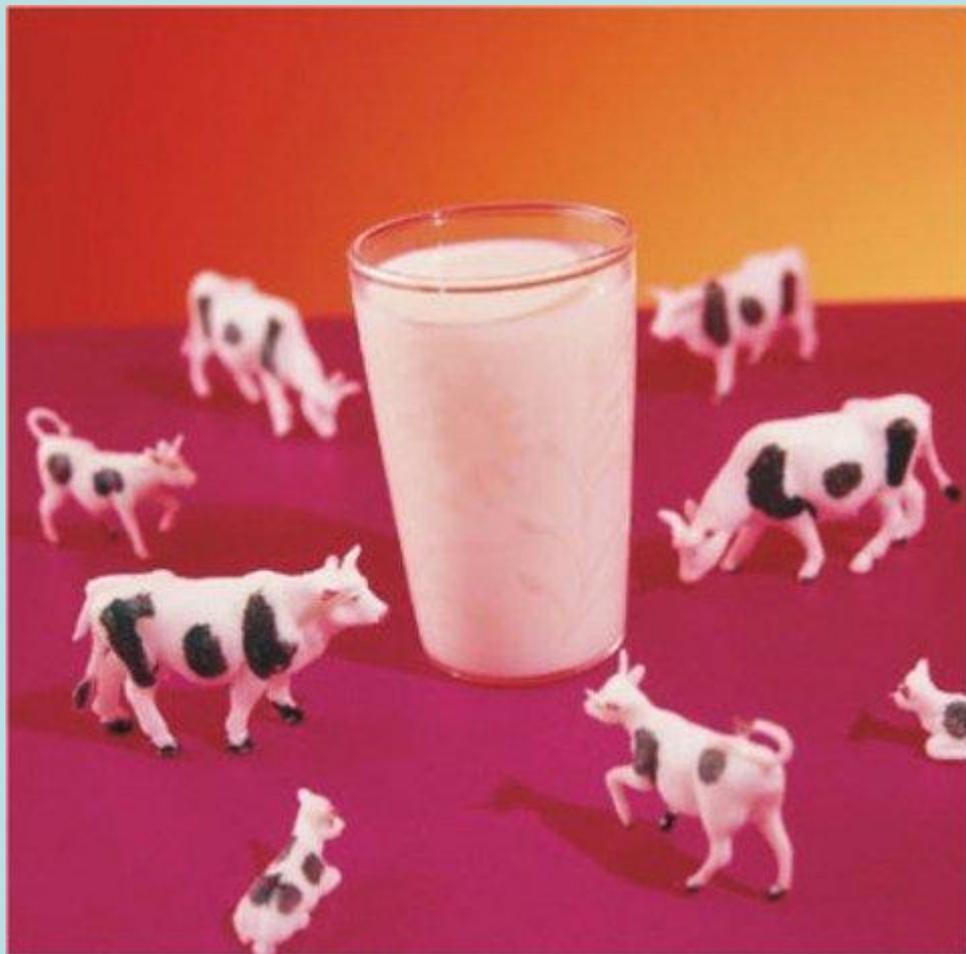


- 1. Познакомиться с содержанием питательных веществ в пищевых продуктах и их энергетической ценностью;
- 2. познакомиться с правильным питанием - залогом здоровья;
- 3. узнать о вреде «быстрой еды», учиться выбирать модель питания.



**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.





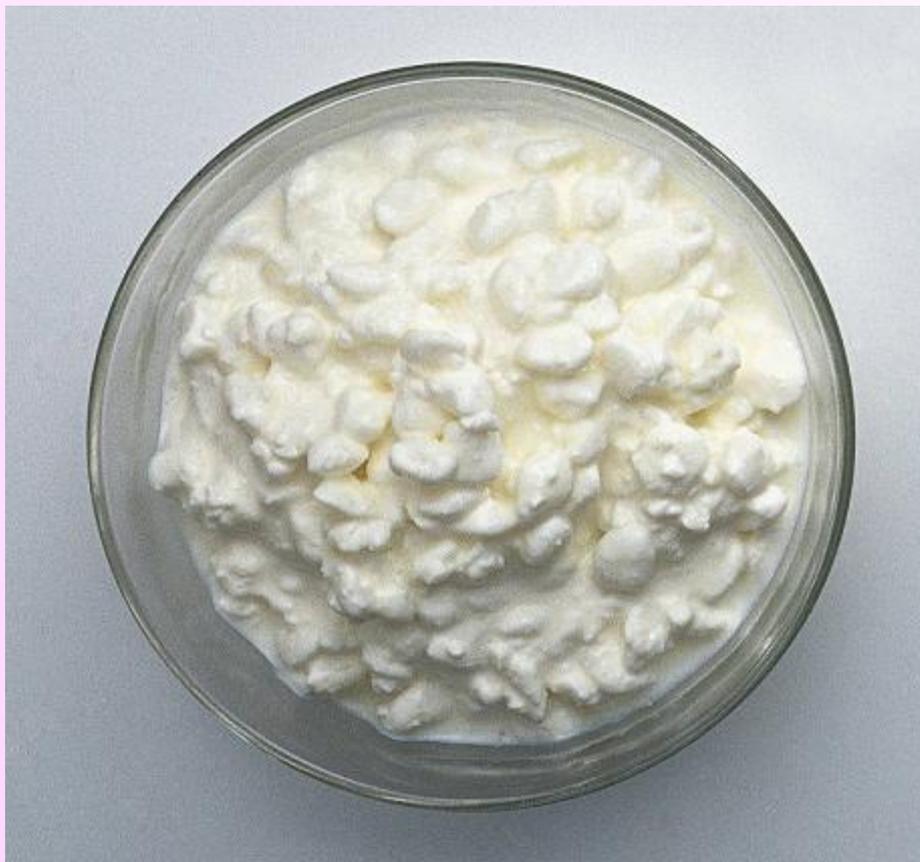
**Йогурт** – кисломолочный продукт, содержащий в себе все питательные в сбалансированном состоянии. Богат витаминами, особенно С и группы В.

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

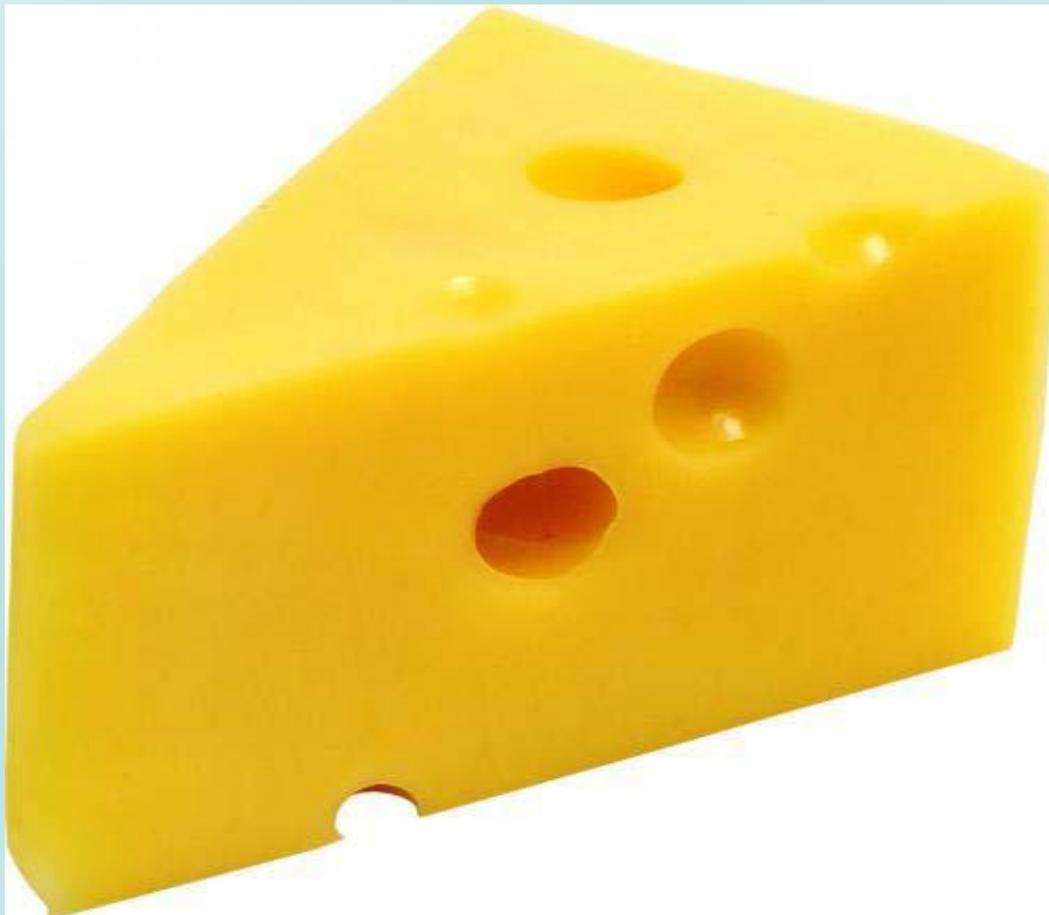
Этот чудо – продукт предотвращает образование в организме раковых клеток, благотворно влияет на пищеварение.



**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 В1, В2, РР.**  
**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!**



