

Правильное

питание

Правильное питание –
залог здоровья

*Какова еда и питье – таково
и житье*

Основы правильного
питания



Правильное питание – залог здоровья

Под правильным питанием подразумевается употребление продуктов, содержащих достаточное количество витаминов, необходимых микроэлементов и не имеющих в составе вредных веществ.

Что полезнее ?



Основы правильного питания

Пирамида питания

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



Правила питания

- Соблюдай режим питания!
- Питайся разнообразно!
- Тщательно пережевывай пищу!
- Ешь в меру!
- Не спеши во время еды!



От сладкой еды жди беды

Что мы

Витамины

Микроэлементы

получаем с

Энергию

едой?















Обед без овощей , что праздник без музыки

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе почти нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве, достаточным для потребностей как взрослого, так и ребенка.



Польза витаминов

ВИТАМИНЫ

 С Аскорбиновая кислота	<ul style="list-style-type: none">стимулирует защитные силы организма <p>Источники: лимон, капуста, сладкий перец, черная смородина</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яблок 1,0 - 2,5 кг или красного перца 25 - 30 г.</p>	 РР Ниацин	<ul style="list-style-type: none">обеспечивает организм энергией <p>Источники: печень, мясо, рыба</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,3 - 0,4 кг или рыбы 0,8 - 1 кг</p>
 В₁ Тиамин	<ul style="list-style-type: none">обеспечивает энергией нервную и мышечную системы <p>Источники: свинина, телятина, хлеб</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 1,5 - 2,5 кг или хлеба черного 1,0 - 2,0 кг.</p>	 А Ретинол	<ul style="list-style-type: none">обеспечивает остроту зренияподдерживает иммунную систему <p>Источники: сливочное масло, икра, морковь</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: сливочного масла 150 г, или моркови 100 г, или икры 100 г.</p>
 В₂ Рибофлавин	<ul style="list-style-type: none">обеспечивает организм энергиейважен для восприятия глазом различных цветов <p>Источники: молоко, сыр, творог, печень</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: молока 1 - 2 л или сыра 0,5 - 0,8 кг.</p>	 Д Кальциферол	<ul style="list-style-type: none">необходим для роста и правильного развития костей и зубов <p>Источники: рыбий жир, яйца, солнечный свет (пребывание детей на солнце способствует выработке организмом витамина D)</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбьего жира -1 чл или яиц 100 шт.</p>
 В₆	<ul style="list-style-type: none">важен для деятельности нервной системыотвечает за состояние кожи, волос, ногтей <p>Источники: почки, говядина, бананы</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,5 кг или бананов 0,5 кг</p>	 Е Токоферол	<ul style="list-style-type: none">защищает организм от воздействия вредных факторов внешней средыпомогает при физическом и эмоциональном напряжении <p>Источники: растительное масло, орехи, гречневая крупа</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: растительного масла 20г или орехов 75г.</p>
 В₁₂ Цианкобаламин	<ul style="list-style-type: none">необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон <p>Источники: рыба, молоко, творог</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбы (карп, кета) 100 - 200 г или молока 0,5 л.</p>	 К	<ul style="list-style-type: none">участвует в свертывании крови <p>Источники: капуста, томаты, печень</p>
 В₅ Пантотеновая кислота	<ul style="list-style-type: none">важна при расщеплении жиров и углеводов <p>Источники: икра, мясо, яйца, горох (стручки)</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яиц 3 шт. или гороха (стручки) 0,2 - 0,3 кг.</p>	 Н Биотин	<ul style="list-style-type: none">важен при синтезе углеводов и жиров <p>Источники: печень, арахис, бобы</p>
 В₉ Фолиевая кислота	<ul style="list-style-type: none">участвует в процессе кроветворения <p>Источники: петрушка, салат, капуста брокколи</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: петрушки 0,2 - 0,5 кг или салата 0,4 - 1,2 кг.</p>	 Каротин	<ul style="list-style-type: none">поддерживает в активном состоянии иммунную систему <p>Источники: красные овощи и фрукты, огородная зелень</p> <p>⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: моркови 80 - 100 г.</p>

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



- входит в состав гемоглобина крови
- недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

Источники: говядина, хлеб грубого помола

⚠ Чтобы получить суточную норму железа, надо ежедневно съедать: мяса (говядины) **350 г**.



I
Йод

- необходим для нормальной работы щитовидной железы
- недостаток йода приводит к задержке умственного развития

Источники: морская капуста, морепродукты

⚠ Чтобы получить суточную норму йода, надо ежедневно съедать: рыбы **1,5 - 2,0 кг** или **4 - 6 г** йодированной соли.



Ca
Кальций

- образует твердую основу костей и зубов

Источники: молочные продукты

⚠ Чтобы получить суточную норму кальция, надо ежедневно съедать: сыра (твердого) **200 г** или творога **1 кг**.



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях

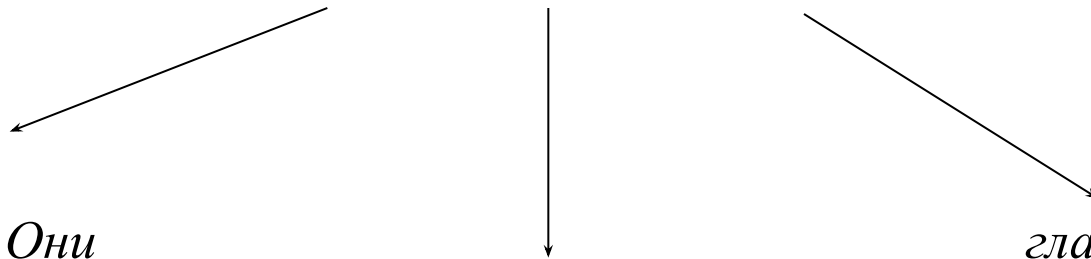


Углеводы

В крупах, муке,
крахмале



Ценность пищи в том, что она содержит такие вещества как
белки, жиры и углеводы



Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается

это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почках, сердце и др.)

главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах

Подведем итоги

1. Какие группы входят в пирамиду питания?
2. Правила питания
3. Какие витамины запомнили?
4. В чем ценность пищи?
5. Зачем организму необходимо железо?