

*Родительский  
лекторий*

*«Мы едим для того,  
чтобы жить...»*

# Принципы здорового питания:

1. Питаться разнообразно.
2. Питаться регулярно.
3. Питаться рационально



# Что такое качество?



«Покупая сметану – ем кисляк, покупая  
масло – ем маргарин»...

*Качество – это характеристика товара, которые  
придают ему способность удовлетворить  
потребности человека. От качества товара зависит  
наше здоровье и настроение.*

В Краснодарском крае по инициативе губернатора А.Н. Ткачева принята целевая программа "Качество", задачами которой являются контроль за качеством товаров и услуг.

**ТОВАРАМ СО ЗНАКОМ  
"КАЧЕСТВО КУБАНЬ"  
ВЫ МОЖЕТЕ СМЕЛО  
ДОВЕРЯТЬ.**



# Таблица вредных добавок

Пищевая добавка	Вредное действие						
E 102	O!	E 180	O!	E 280	P	E 463	PX
E 103	(3)	E 201	O!	E 281	P	E 465	PX
E 104	П	E 210	P	E 282	P	E 466	PX
E 105	(3)	E 211	P	E 283	P	E 477	П
E 110	O!	E 212	P	E 310	C	E 501	O!
E 111	(3)	E 213	P	E 311	C	E 502	O!
E 120	O!	E 214	P	E 312	C	E 503	O!
E 121	(3)	E 215	P	E 320	X	E 510	OO!!
E 122	П	E 216	P (3)	E 321	X	E 513E	OO!!
E 123	OO!! (3)	E 219	P	E 330	P	E 527	OO!!
E 124	O!	E 220	O!	E 338	PX	E 620	O!
E 125	(3)	E 222	O!	E 339	PX	E 626	PK
E 126	(3)	E 223	O!	E 340	PX	E 627	PK
E 127	O!	E 224	O!	E 341	PX	E 628	PK
E 129	O!	E 228	O!	E 343	PK	E 629	PK
E 130	(3)	E 230	P	E 400	O!	E 630	PK
E 131	P	E 231	BK	E 401	O!	E 631	PK
E 141	П	E 232	BK	E 402	O!	E 632	PK
E 142	P	E 233	O!	E 403	O!	E 633	PK
E 150	П	E 239	BK	E 404	O!	E 634	PK
E 151	BK	E 240	P	E 405	O!	E 635	PK
E 152	(3)	E 241	П	E 450	PX	E 636	O!
E 153	P	E 242	O!	E 451	PX	E 637	O!
E 154	PK, PД	E 249	P	E 452	PX	E 907	C
E 155	O!	E 250	PД	E 453	PX	E 951	BK
E 160	BK	E 251	PД	E 454	PX	E 952	(3)
E 171	П	E 252	P	E 461	PX	E 954	P
E 173	П	E 270	O!	E 462	PX	E 1105	BK

д/детей

# Необходимые витамины

- **Витамин А**, помогающий поддерживать зрение и улучшающий иммунитет, а также необходимый для роста и развития клеток, в больших количествах содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.
- **Витамин С**, необходимый для синтеза коллагена (белка, который формирует “каркас” тканей и помогающий заживлять раны и ожоги), адреналина, серотонина, есть во фруктах (особенно цитрусовых), овощах, клубнике, черной смородине, картофеле, сладком перце. Больше всего его в сырых овощах и фруктах, так как он быстро разрушается при нагреве.
- **Витамин В**, (тиамин) нужен для метаболизма углеводов, жиров и этанола, он также помогает очищать организм от токсинов. Много этого витамина в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, бобовых, картофеле.
- **Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин) важен как источник энергии. Довольно много его в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, птице и рыбе.
- **Витамин В<sub>6</sub>** (пиридоксин) необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормальной работы нервной и иммунной систем. Он есть в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах и зерновых.
- **Витамин В<sub>12</sub>** (цианкобаламин), нужный для синтеза белка, ДНК и РНК, содержится почти во всех продуктах животного происхождения.
- **Витамин D**, который требуется для нормального метаболизма кальция и фосфора в крови, есть в рыбьем жире, яйцах, рыбе.
- **Витамин К**, нужный для синтеза некоторых белков и участвующий в процессе свертывания крови, есть в растительной пище, прежде всего — в листовых овощах.

# Полезные советы:

- Помните, что ни одна отдельно взятая пищевая группа продуктов не обеспечит организм всеми необходимыми пищевыми веществами.
- Питайтесь разнообразно: включайте в ежедневное меню продукты из разных пищевых групп, пейте достаточное количество воды.
- Поддерживайте здоровый вес тела. Уравновешивайте калорийность пищи и вашу физическую активность.
- Питайтесь небольшими порциями, регулярно, не менее 4 раз в день. Изменяйте свое питание постепенно.
- Ешьте больше овощей, фруктов и продуктов из зерновых с оболочками.
- Ограничивайте потребление жира, сахара, кондитерских изделий, сладких газированных напитков, поваренной соли и алкоголя.

**Мы едим для того, чтобы жить,  
а не живём для того, чтобы есть.**

