

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*

20%

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



**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	стимулирует защитные силы организма Источники: лимон, капуста, сладкий перец, черная смородина ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яблок 1,0 - 2,5 кг или красного перца 25 - 30 г.	 РР Ниацин	обеспечивает организм энергией Источники: печень, мясо, рыба ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,3 - 0,4 кг или рыбы 0,8 - 1 кг
 В₁ Тиамин	обеспечивает энергией нервную и мышечную системы Источники: свинина, телятина, хлеб ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 1,5 - 2,5 кг или хлеба черного 1,0 - 2,0 кг.	 А Ретинол	- обеспечивает остроту зрения - поддерживает иммунную систему Источники: сливочное масло, икра, морковь ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: сливочного масла 150 г, или моркови 100 г, или икры 100 г.
 В₂ Рибофлавин	- обеспечивает организм энергией - важен для восприятия глазом различных цветов Источники: молоко, сыр, творог, печень ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: молока 1 - 2 л или сыра 0,5 - 0,8 кг.	 Д Кальциферол	необходим для роста и правильного развития костей и зубов Источники: рыбий жир, яйца, солнечный свет (пребывание детей на солнце способствует выработке организмом витамина D) ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбьего жира -1 чл или яиц 100 шт.
 В₆	- важен для деятельности нервной системы - отвечает за состояние кожи, волос, ногтей Источники: почки, говядина, бананы ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,5 кг или бананов 0,5 кг	 Е Токоферол	- защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды - помогает при физическом и эмоциональном напряжении Источники: растительное масло, орехи, гречневая крупа ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: растительного масла 20г или орехов 75г.
 В₁₂ Цианкобаламин	необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон Источники: рыба, молоко, творог ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбы (карп, кета) 100 - 200 г или молока 0,5 л.	 К	участвует в свертывании крови Источники: капуста, томаты, печень
 В₅ Пантотеновая кислота	важна при расщеплении жиров и углеводов Источники: икра, мясо, яйца, горох (стручки) ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яиц 3 шт. или гороха (стручки) 0,2 - 0,3 кг.	 Н Биотин	важен при синтезе углеводов и жиров Источники: печень, арахис, бобы
 В₉ Фолиевая кислота	участвует в процессе кроветворения Источники: петрушка, салат, капуста брокколи ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: петрушки 0,2 - 0,5 кг или салата 0,4 - 1,2 кг.	 Каротин	поддерживает в активном состоянии иммунную систему Источники: красные овощи и фрукты, огородная зелень ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: моркови 80 - 100 г.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Fe

Железо

- 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**.



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.



Кальций

- образует твердую основу костей и зубов
- Источники:** молочные продукты

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



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях

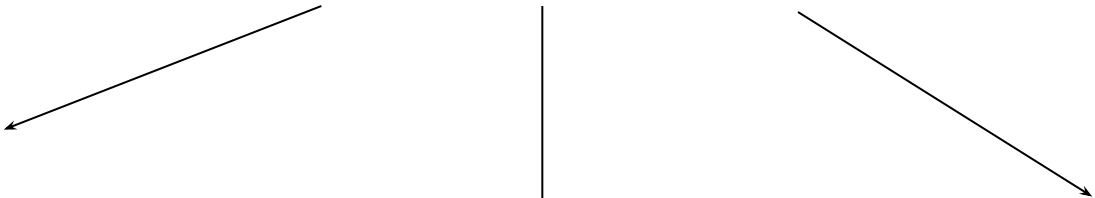


Углеводы

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?