

## Здоровое питание предполагает:

сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов

**Белки** содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

**Углеводы** – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.



# 30 самых полезных продуктов для тела

## 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



### МОЗГ

лосось, тунец  
сардины  
грецкий орех



### МЫШЦЫ

бананы от  
боли в мышцах,  
красное мясо,  
яйца, тофу,  
рыба для  
наращивания  
мышц



### ЛЕГКИЕ

брокколи  
брюссельская и  
китайская  
капуста



### КОЖА

черника  
лосось  
зеленый чай

### ВОЛОСЫ

темно-зеленые  
овощи, фасоль,  
лосось



### ГЛАЗА

кукуруза  
яичные желтки  
морковь



### СЕРДЦЕ

помидоры  
печеный  
картофель  
сливовый сок



### КИШЕЧНИК

чернослив  
йогурт



### КОСТИ

апельсины  
молоко  
сельдерей



## Правильное питание и его польза

Нет сомнений в том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим. О здоровом питании нам твердят со страниц журналов и экранов телевизоров. Что означает «питаться правильно»? Как сделать так, чтобы еда пошла на пользу и извлечь максимум ценных веществ из продуктов?

Здоровое питание – что это?

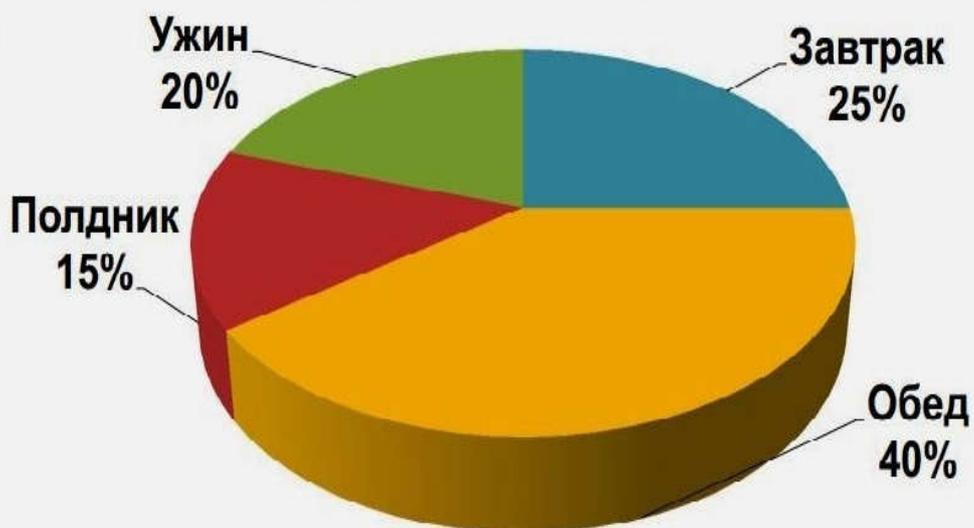
Все знают, что нужно питаться правильно. Но что на самом деле кроется за этим понятием? Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие. Научой доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями.

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

*Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее.*

### Режим питания 4 - 5 разовый

% от суточной калорийности



## **!!! Это интересно !!!**

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп: **овощи, фрукты, злаки, молочные и кисломолочные продукты, мясо и рыба**

Монодиеты (состоящие из одного продукта) в значительной мере лишают организм большого количества питательных веществ. Оставаться в нормальном весе можно и употребляя все вышперечисленное. Проблема современного мира – еда быстрого приготовления, фаст-фуд. С одной стороны это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне. Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают **чипсы** и **газировку**. Они несут минимум пользы и много калорий, **жира** или **сахара**. Здоровое питание – это не просто набор полезных продуктов, это стиль жизни. Необходимо знать меру в поглощении пищи и помнить основные правила и законы потребления разных продуктов.



## Продукты с наивысшим содержанием сахара



- ✓ Сладкие напитки: Coca-Cola, Pepsi, Fanta, Sprite, Mirinda
- ✓ Десерты и сладости
- ✓ Соусы
- ✓ Суши
- ✓ Консервированные продукты: компоты, сок, маринованные помидоры и огурцы ...
- ✓ Сладкая выпечка, хлебобулочные изделия

## Вред от употребления сахара

Врачи-диетологи рекомендуют здоровым людям ограничивать употребление сахара: не больше **25-30 грамм в сутки**. Но, по статистике, средняя норма его потребления в России – **107 грамм**, в США – 160 грамм.

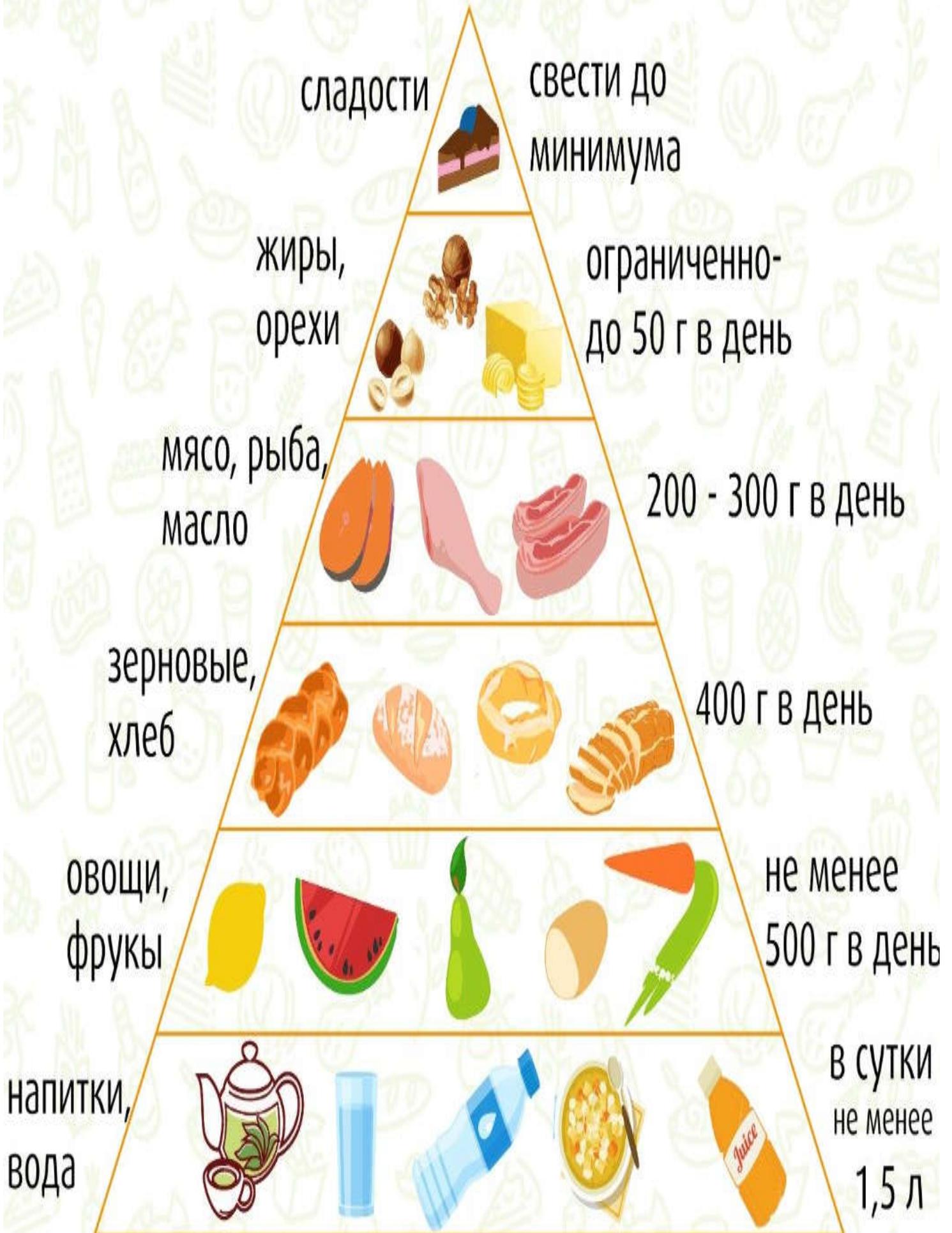
Сладкая жизнь дает горькие последствия:

- ✓ ожирение – с каждой ложкой белых кристаллов мы получаем 20-30 калорий, которые превращаются в жировые отложения, вес увеличивается, двигаться становится тяжелей, и развивается заболевание;
- ✓ сахарный диабет;
- ✓ снижение иммунитета;
- ✓ атеросклероз;
- ✓ повреждение стенок сосудов;
- ✓ уменьшение прочности костных тканей;
- ✓ размножение во рту микроорганизмов, разрушающих зубную эмаль.



# Пирамида здорового питания

(рекомендуемые нормы продуктов на каждый день)



## О пользе горячего питания

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех студентов во время их пребывания в образовательном учреждении. Еще не так давно статистика показывала, что студенты, предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше обучающиеся склоняются к тому, что при большой нагрузке необходимо горячее питание. Режим питания необходимо соблюдать всем: особенно это важно для растущего организма.

Каждый ребёнок должен получать горячее питание. Разумный режим питания обеспечивает нормальное течение обмена веществ в организме человека.



# Примерный рацион правильного питания на день



## 7:30. Завтрак

(салат, фрукты, яйца, творог, сыр, буженина, хлебцы) – 250 г  
(450 г, если с кофе или чаем без сахара).



## 10:00. Второй завтрак

(фрукт) - 200 г



## 12:30. Первый обед

(суп и хлеб) – 250/30 г



## 15:00. Второй обед

(мясо, рыба или курица и салат) - 250 г



## 17:30. Полдник

(йогурт, фрукт, печенье, молоко/кефир) - 200-300 г



## 20:00. Ужин

(овощи, творог, рыба, курица) - 250 г



## 22:00

Если ложитесь спать очень поздно,  
можно стакан молока, чая или кефира



## ВАЖНО!

- Приемы пищи через 2,5 - 3 часа, не более.
- Соблюдать объем пищи!
- Если пропустил, объединять приемы пищи нельзя (основной прием пищи принять как можно быстрее).
- Фрукты и прочие углеводы есть до 18.00.
- Все, что имеет калории (молоко, йогурты, фрукты)— это еда!
- Между приемами пищи пить воду не менее 1,5 литров воды в день.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p><b>ВИТАМИН А</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен</li> <li>- нормальному обмену веществ</li> <li>- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания</li> <li>- поддержанию ночного зрения</li> </ul>	 <p>Яйца      Масло      Папайя      Морковь      Молоко      Печень      Капуста</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению умственных способностей</li> <li>- перевариванию пищи</li> <li>- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц</li> </ul>	 <p>Горох      Мясо      Картофель      Соевые бобы      Молоко      Зерно</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обмену жиров, углеводов и белков</li> <li>- росту тканей</li> <li>- нормальной работе салivных желез</li> <li>- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний</li> </ul>	 <p>Зеленые овощи      Хлеб      Мясо      Сыр      Соевые бобы      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальной работе нервной системы</li> <li>- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера</li> </ul>	 <p>Томаты      Картофель      Орехи      Бананы      Овощи</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоению белка и жира</li> <li>- предотвращению кожных заболеваний</li> <li>- нормальному обмену аминокислот</li> <li>- повышению устойчивости к болезням</li> </ul>	 <p>Сухофрукты      Горох      Бобовые      Рыбы      Мясо      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному росту и развитию ребенка</li> <li>- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям</li> <li>- улучшению памяти</li> </ul>	 <p>Яйца      Мясо      Печень      Сыр      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН С</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заживлению ран и переломов</li> <li>- предотвращению анемии</li> <li>- повышению иммунитета</li> <li>- укреплению кровеносных сосудов</li> <li>- повышению уровня усвоения железа</li> </ul>	 <p>Гуава      Томат      Апельсины      Лимоны      Виноград      Киви</p>
<p><b>ВИТАМИН D</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- похудению</li> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- нормальному росту костей</li> </ul>	 <p>Яйца      Рыбий жир      Молоко      Рыба      Лучи солнца</p>
<p><b>ВИТАМИН E</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению регенерации тканей</li> <li>- стимуляции иммунитета</li> <li>- улучшению тонуса организма</li> <li>- замедлению процессов старения в организме</li> <li>- улучшению циркуляции крови</li> </ul>	 <p>Бананы      Зеленые овощи      Соевые бобы      Яйца      Миндаль      Морковь</p>
<p><b>ВИТАМИН К</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- укреплению костей</li> <li>- улучшению работы сердца</li> </ul>	 <p>Томаты      Соевые бобы      Шпинат      Мясо      Редис      Капуста</p>

## Значение витаминов в жизни человека

Витамины – это ряд низкомолекулярных органических соединений, которые не несут питательной ценности (то есть не служат источниками калорий), но являются необходимыми для поддержания жизнедеятельности организма. Роль витаминов в питании человека огромна. Потребности человеческого организма в основных витаминах на сегодняшний день хорошо изучены, при недостатке, а также при переизбытке тех или иных витаминов человек начинает чувствовать определённые неприятные симптомы. В прошлые же века авитаминоз уносил жизни не меньше, чем бандиты, дикие звери или стихийные бедствия – чего стоит только одна цинга, вызываемая недостатком витамина **С** в продуктах питания человека, или бери-бери, виной которой является нехватка витаминов группы **В**. Витамины человек может получать как из продуктов питания, так и из витаминных комплексов, продаваемых в аптеках. Надо ли говорить, что натуральные витамины усваиваются намного лучше, чем «аптечные»?

Ведь содержание витаминов в продуктах питания очень хорошо продумано природой и находится в тесной взаимосвязи с содержанием в них минералов и иных полезных веществ.



## Основные витамины в питании человека

Витамин **А** – это антиоксидант, он обеспечивает нормальное развитие человека, отвечает за здоровье кожи, органов зрения, репродуктивной системы и поддерживает иммунитет.

Витамины группы **В** – это группа витаминов, участвующих в регуляции нервной системы, синтезе ряда ферментов и гормонов, производстве крови, энергетическом метаболизме жиров и углеводов, обмене белков и аминокислот. Среди них выделяют:

- ✓ **В1** – тиамин: он отвечает за энергетический метаболизм, улучшает память, повышает стрессоустойчивость и регулирует работу нервной системы, в также сердца, мышц, работу ЖКТ, улучшает иммунитет и даже повышает болевой порог;
- ✓ **В2** – рибофлавин: этот витамин в питании важен для регуляции нервной деятельности, клеточного дыхания, кроветворной функции, он необходим для зрения, иммунитета и восстановительных сил организма, также он отвечает за здоровье волос, ногтей и кожи;
- ✓ **С** – аскорбиновая кислота: витамин С в продуктах питания играет роль иммуномодулятора, также он участвует в реакциях окисления и восстановления;
- ✓ **Е** – токоферол: антиоксидант, регулирует работу половых желез и сердца;
- ✓ **Д** – кальциферол: это не только витамин в питании людей, но и гормон, он отвечает за минерализацию костной ткани, улучшает усвоение кальция, укрепляет иммунитет, стимулирует рост клеток, улучшает работу нервной системы, снижает риск онкологических заболеваний;
- ✓ **К** – филлохинон: этот жирорастворимый витамин в питании играет важную роль: он регулирует свёртываемость крови, укрепляет костную ткань, защищает сердце.

Витамины человек может получать как из продуктов питания, так и из витаминных комплексов, продаваемых в аптеках. Надо ли говорить, что натуральные витамины усваиваются намного лучше, чем «аптечные»? Ведь содержание витаминов в продуктах питания очень хорошо продумано природой и находится в тесной взаимосвязи с содержанием в них минералов и иных полезных веществ.