

Народная мудрость

- ✓ Хлеб да каша - еда наша.
- ✓ Хлеб к обеду в меру бери - хлеб драгоценность, им не сори.
- ✓ Когда я ем, я глух и нем.
- ✓ Худ обед, коли хлеба нет.
- ✓ Кашу маслом не испортишь.



Полезные советы

- ✓ **Аппетит у тех бывает, кто**
 - ✓ **на воздухе гуляет.**
- ✓ **Чистота - залог здоровья.**
 - ✓ **Руки мой перед едой.**
- ✓ **Не забывай в числе других**
 - ✓ **продуктов побольше есть**
и овощей и фруктов.



Полезные советы

- ✓ Пища - строительный материал.
- ✓ Человек голодный - ни на что не годный.
- ✓ Молочная пища зубы лечит.
- ✓ Рыба на столе - здоровье в семье.
- ✓ Хлеб - всему голова!



Здоровая пища

Белки - содержатся в постном мясе, рыбе, орехах, молочных продуктах и бобовых. Они участвуют в создании новых клеток и восстановлении тканей, также поставляют энергию.

В 100 граммах жареной говядины, цыплёнка, твёрдого сыра всего 25 граммов белка, яйца, хлеб, рыба, мороженое содержат примерно 20 граммов белка. Вегетарианцам, чтобы получить все требующиеся аминокислоты, необходимы разнообразные растительные белки. Наиболее богаты белком орехи.



Здоровая пища

Углеводы - большую часть энергии организм черпает из углеводов, хорошие их источники – хлеб, макаронные изделия, рис, каши, фрукты, овощи.

Углеводы бывают простые и сложные. Сахар, которым мы сластим чай, является сложным углеводом, и поэтому он дает много энергии. Если мы потребляем много сладкой пищи и ведём малоподвижный образ жизни, то у нас мало расходуется энергии и лишние углеводы превращаются в жиры, откладываются в запас.



Здоровая пища

Жиры - богатый источник энергии, источник жирорастворимых витаминов А, D, E, К находящихся в маслах, маргарине, сметане, сливках, молоке, сыре, семечках. По своему происхождению жиры бывают растительные и животные. Жиры делятся на жидкие, такие как растительное масло; твёрдые, например бараний и говяжий жиры; мягкие – сливочное мясо и свиной жир. Все они плавятся при разной температуре и используются при приготовлении пищи, повышая её энергетическую ценность.

Неиспользованные организмом жиры оказывают вред: откладываются в виде жировой прослойки, повышая вес человека, или негативно воздействуют на печень, поджелудочную железу, суставы.



Здоровая пища

Клетчатка - содержится во фруктах, овощах, хлебе с отрубями, макаронных изделиях из муки с отрубями, рисе, бобовых, орехах. У неё нет пищевой ценности, однако она позволяет быстро насытиться и ускоряет пищеварение. Клетчатка помогает сохранить здоровой систему органов пищеварения. Пищу с большим содержанием клетчатки называют грубой, но это не очень точное название: некоторые виды, например, пектин во фруктах и овощах похожи на клей.

Витамины и минеральные вещества

Содержатся во многих видах пищи. Для нормальной жизнедеятельности они нужны организму в очень малых количествах. Если вы едите много фруктов и овощей, то витаминов и минеральных веществ вам должно хватать.



Полезные советы

1. Ешьте как можно больше свежей пищи. В консервах и замороженных продуктах часть витаминов и минеральных веществ уничтожается.
2. Ограничьте потребление полунасыщенных животных жиров: пейте обезжиренное молоко, ешьте обезжиренный сыр, белое мясо и рыбу.
3. Ешьте не более 3 яиц в неделю.
4. При варке пищи уничтожается больше витаминов, чем при её приготовлении на пару. И вкус во втором случае лучше!
5. Не переваривайте продукты.
6. Избегайте жареной пищи. Лучше пользуйтесь грилем, готовьте на пару или в духовке.
7. Замените сладости фруктами.
8. Вместо соли приправляйте пищу травами и специями.
9. Пейте меньше чая, кофе, газированных напитков, замените их зеленью.





Витамины

Витамины –
составляющие пищи,
необходимые для
здоровья
(в переводе с
латинского Vita -
жизнь).

Существует около 20
витаминов.

Каждый витамин
выполняет несколько
функций.

Недостаток любого
может привести к
тяжёлому
заболеванию.

**Витамины -
ключ к здоровью!**



Витамины

Витамин В2:

молочные продукты,
куры, мясо, овощи.

Витамин К:

зелёные овощи,
яйца, мясо, крупы,
капуста, творог.

Витамины -
ключ к здоровью!



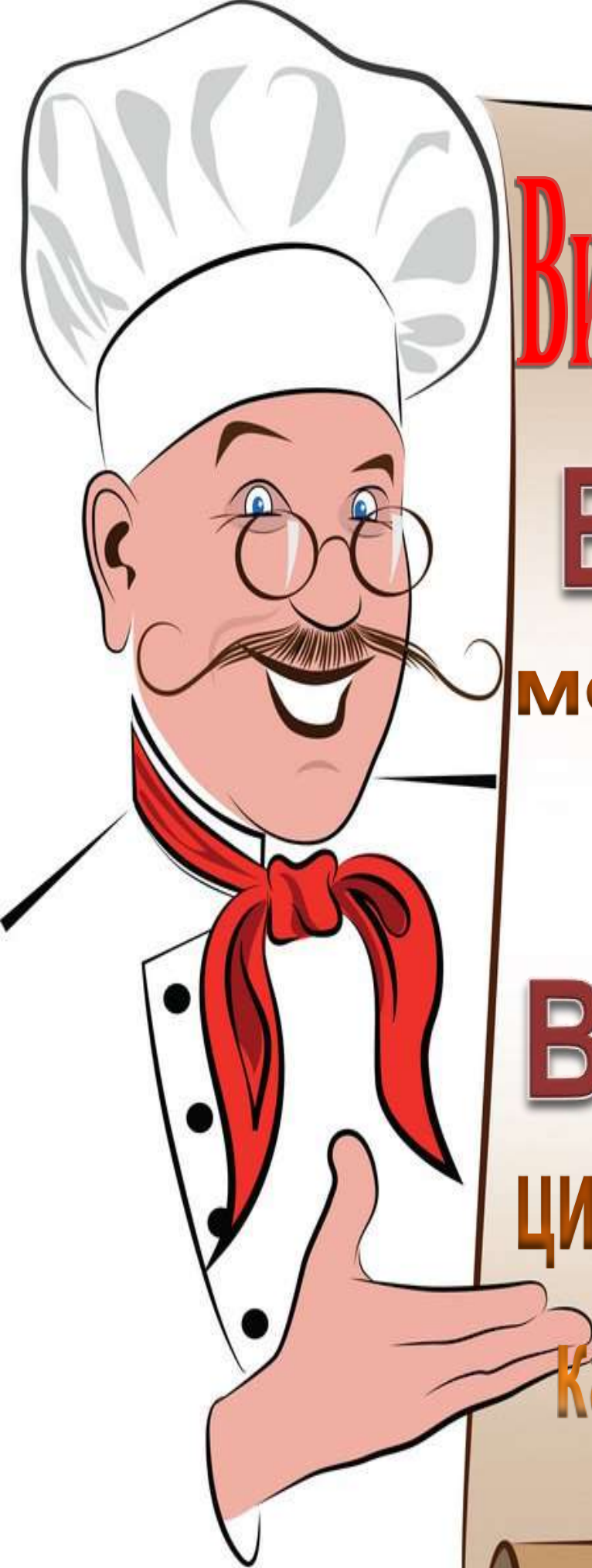
Витамины

Витамин В3:
печень, говядина,
банан.

Витамин А:

овощи и плоды оранжевого
и жёлтого цвета,
печень, рыбий жир,
яйцо, масло, сыр.

**Витамины -
ключ к здоровью!**



Витамины

Витамин D:

морская рыба,
молоко,
яйцо, сыр.

Витамин С:

цитрусовые, капуста,
картофель, яблоки.

Витамины -
ключ к здоровью!

Школа здорового питания

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок.
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть,
В молоке и в мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

Фрукты, овощи и крупы –
Удивительная группа –
Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы.
Нам клетчатку посылают,
Витамины добавляют
И энергией питают.



Советы полезного питания

**Вам, друзья, хочу я дать
Несколько советов:
Лучше не переедать
Ни зимой, ни летом.
Даже если целый стол
Завален сладким;
Если в гости ты пришел
И аппетит в порядке,
Ты подумай о желудке
И его не нагружай.
Он трудиться будет сутки...
И тебе его не жаль?
Дам я вам другой совет:
Сухомятке скажем «Нет»!
Если кушать хочешь вдруг,
Яблоко - твой верный друг.
И еще совет дадим:
Соблюдать в еде режим.
Завтрак, и обед, и ужин
Человеку очень нужен.
И в процессе подрастанья
Эти правила питания
Нужно помнить, соблюдать,
Чтоб здоровым взрослым стать.**

