



"Секреты здорового ПИТАНИЯ"



**режим
дня**

закаливание



**Здоровый
образ жизни**

**правила
гигиены**

движение

**хорошее
настроение**

**здоровое
питание**

Здоровое питание

Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.

Это поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и нужных пропорциях.



Белки

Белки относятся к основным питательным веществам и в организме человека они выполняют важную роль. Белок идет на построение различных тканей и органов: мышц (в т.ч. мышц сердца), нервов, крови, легких, печени, сердца, мозга, кожи и т. д. Белки необходимы для нормального обмена веществ.

В зависимости от происхождения, белки разделяют:



Недостаток белков:

Недостаток белков в пище отрицательно сказывается на работоспособности организма и на состоянии центральной нервной системы, может привести к мышечной атрофии, задержке роста, организм более подвержен инфекциям.



Углеводы



Углеводы как белки и жиры относятся к основным питательным веществам и необходимы для нормального обмена белков и жиров. Углеводы являются энергетическим материалом.

Углеводы поступают в организм с пищей в виде полисахаридов – крахмала, гликогена.



Недостаток углеводов:

При недостатке углеводов нарушается обмен белков и жиров, происходит накопление вредных продуктов в крови. Сильный дефицит углеводов приводит к слабости, сонливости, головным болям, головокружению.



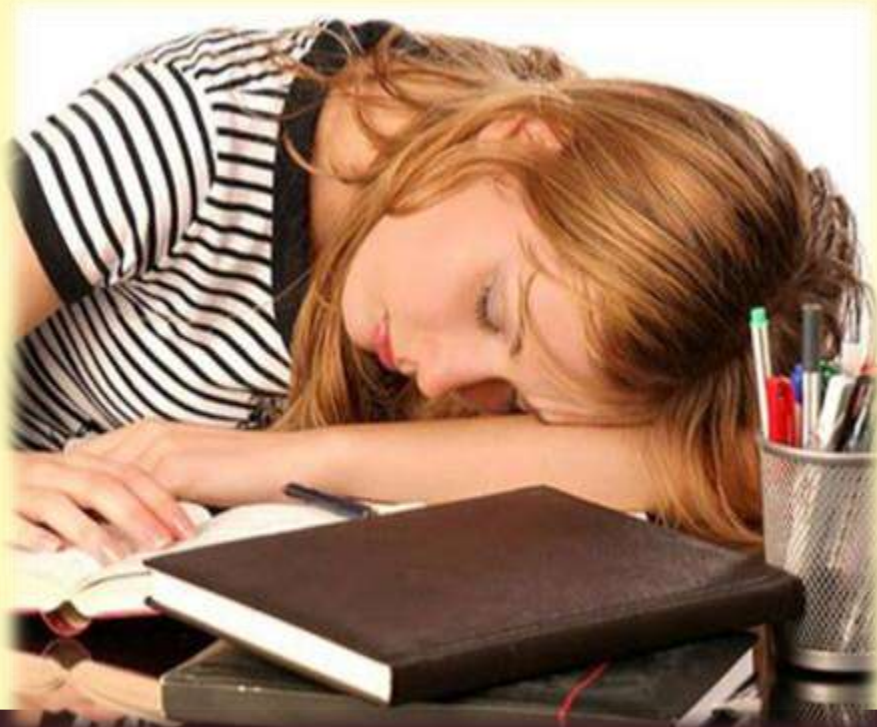
Жиры

Жиры в организме человека, как и углеводы, являются главным источником энергии, благодаря которой двигается и работает человек, сохраняется постоянная температура его тела. Вместе с жирами в организм человека поступают жирорастворимые витамины: А, Е, D, К.



Недостаток жиров:

Жиры относятся к основным питательным веществам, поэтому, при недостатке жиров в питании снижается работоспособность и выносливость, наступает быстрое утомление.





ВИТАМИНЫ



Витамины в продуктах питания.



Витамины

В каких продуктах
содержатся

Для чего необходимы.

Витамин **A**



Печень, почки, жирная рыба (сельдь), яйца, масло растительное, молочные продукты.

для кожи, зрения, роста, иммунитета, слизистых оболочек.

Провитамин **A**



Овощи: морковь, шпинат, горох, капуста, брокколи. Фрукты: персик, дыня. Ягоды - шиповник, облепиха.

для зрения, антиоксидантной защиты клеток организма, повышения иммунитета.

Витамин **B1**



Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.

Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.

Витамины в продуктах питания.



Витамины

В каких продуктах
содержатся

Для чего необходимы.

Витамин **В 6**



Мясо, печенька, яичный желток, рыба, дрожжи, арахис, картофель, овощи, хлеб из муки грубого помола.

Для усвоения углеводов и жиров и работы ферментов.

Витамин **В 12**



Мясо, печенька, почки, молоко, сыр, свекла, рыба, яйца, креветки.

Для профилактики анемии, для работы нервной системы.

Витамин **С**



Свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые, шиповник, киви, черная смородина, перец.

Для клеточной защиты от окисления, для защиты кожи, костей, зубов.

Витамины в продуктах питания.

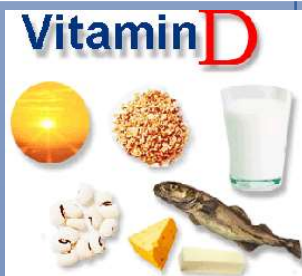


Витамины

В каких продуктах
содержатся

Для чего необходимы.

Витамин Д



Жирная рыба, рыбий жир, яйца, молоко, сыр.

Для усвоения кальция и фосфора, для роста зубов и ногтей.

Витамин Е



Печенка, мясо, яйца, жирная рыба, орехи, растительные масла, продукты из немолотого зерна.

Для клеточной защиты от окисления, для быстрого заживления ран.

Фолиевая кислота (В9)



Печенка, продукты из немолотого зерна, листовые овощи, орехи.

Для роста, профилактики анемии и функций деторождения.



Рациональное питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.





**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

Рациональное питание



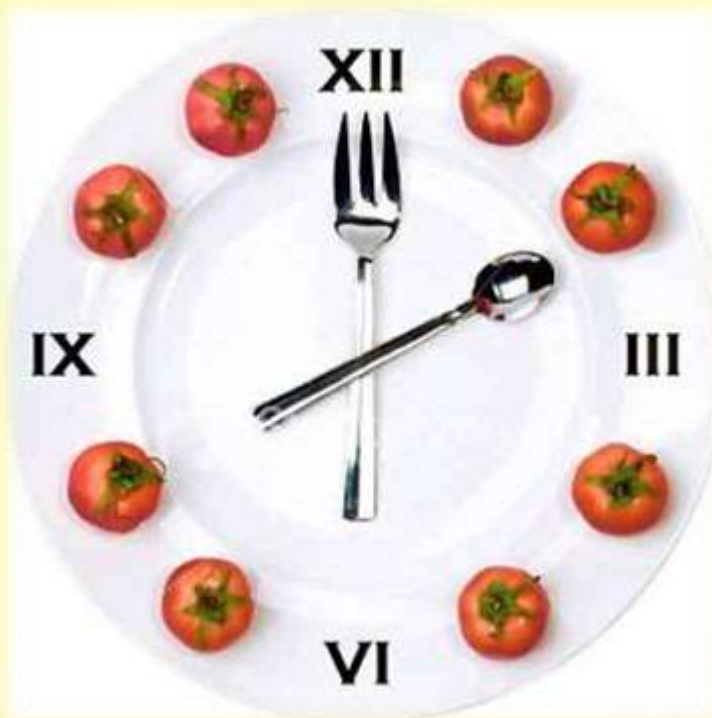
Физиологические нормы питания для детей

Рекомендуется употреблять пищу состоящую:

- на 15-20 % из белков;
- на 20-30 % из жиров;
- на 50-55 % из углеводов.

Правило 1

Питание должно быть
регулярным



Дошкольники
должны питаться
4-5 раз в день в
одно и тоже
время

Правило 2

Питание должно быть умеренным



Не перегружайте
желудок, не
переедайте.
Ощущение сытости
приходит к человеку
через 15-20 минут
после окончания еды.



Правило 3

Пища должна быть
полезной



В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников

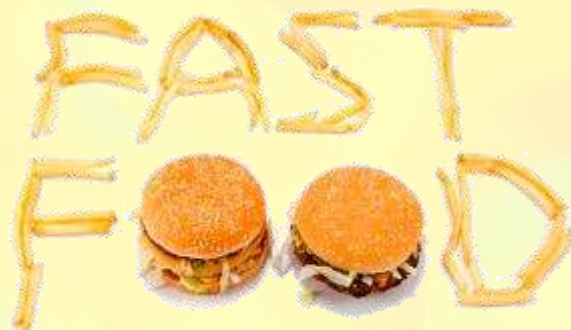


Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В состав **жвачек** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Правило 4



Употребляй в пищу больше
овощей и фруктов

