

Что мы едим?

Разнообразной можно назвать только ту пищу, которая позволяет обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами – белками, углеводами, жирами.

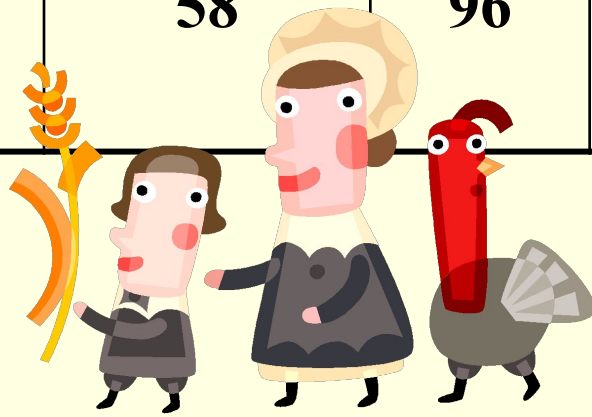


Три главных блюда:

Белки	Жиры	Углеводы	
Мясо, мясные продукты	Растительные масла	Белый и ржаной хлеб	
Рыба	Сливочное масло	Мучные изделия	
Яйца	Сметана	Овощи	
Творог	Сливки	Фрукты	
Гречневая каша	Яичный желток	Ягоды	
Хлеб	Рыбий жир	Сладости: мед, варенье, конфеты, повидло	
Макаронные изделия		Картофель	
		Орехи	Сахар
		Бобы	
		Горох	

Нормы суточной потребности школьников в пищевых веществах (г)

Возраст, лет	Белки		Жиры		Углеводы
	всего	В том числе животные	всего	В том числе животные	
7-10	80	48	80	15	324
11-13	96	58	96	18	382



Белки

Белки - основной строительный материал, благодаря этому человек растет. В теле нет участка, где бы не было белка. Мускулы, сердце, мозг, почки, кости состоят из белка. В течение жизни почти все клетки нашего организма обновляются, старые клетки заменяются новыми.

При недостатке белковой пищи происходит задержка роста, выпадение волос, малокровие, слабость.



ЖИРЫ

Жиры – важнейший поставщик энергии. Но поставлять энергию – не единственная функция этого вещества. Нет такого органа в организме, в состав клеток которого жиры не входили бы в качестве структурного материала. Жир – это наша печка, он согревает организм. Это теплозащитная прокладка еще и защищает от повреждения внутренние органы.

Но жир не только наша печка, он еще «амортизатор» (пружина, или еще проще «мягкая подушка»). Две такие маленькие подушечки – это наши пятки, на которых удобно и не больно стоять.

Жир – продовольственный и топливный склад на чёрный день (на случай болезни или голода).

Пустеют склады, худеет человек, да так, что остаются кожа да кости. Только самые главные мозг и сердце работают пока есть хоть капелька топлива.



УГЛЕВОДЫ

Чтобы машина двигалась, нужен бензин.

Чтобы паровоз двигался, нужен уголь.

Чтобы человек работал, двигался, ему нужно горючее
– углеводы.

Больше всего углеводов мы расходует при мышечной
работе. Наш мозг, сердце питаются углеводами.

В организме откладываются некоторые запасы
углеводов, которые откладываются в печени. Немного
их сберегается в мышцах.

