


Здоровое питание


Поза полезных продуктов

правильное питание – это здоровое питание.


Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

 Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



 Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



 Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



Лицей №7, г.Рубцовск

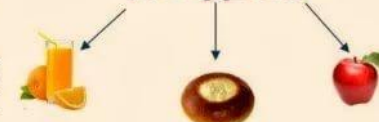
ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЯ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



Витамины и минералы

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> росту и развитию костей, здоровью кожи, волос, улучшает зрение, повышает общую энергию, повышает сопротивляемость инфекциям, укрепляет иммунитет, поддерживает здоровье органов. 	<p>Яйцо, Масло, Тыква, Морковь, Лук, Бобы, Чечевица, Брокколи</p>
ВИТАМИН В1 Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> улучшению аппетита, здоровью кожи, нормализации работы сердца, здоровью нервной системы. 	<p>Чечевица, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Злаки</p>
ВИТАМИН В2 Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью кожи, слизистых и волос, росту тканей, нормализации работы нервной системы, поддерживает иммунитет, здоровью органов зрения. 	<p>Шпинат, Орехи, Мясо, Яйца, Соя, Соевые бобы, Молоко</p>
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью скелета, здоровью сердечно-сосудистой системы, здоровью органов зрения. 	<p>Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Солнечный свет</p>
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> улучшению регенерации тканей, здоровью кожи, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, здоровью органов зрения, здоровью нервной системы. 	<p>Авокадо, Шпинат, Соевые бобы, Яйца, Орехи, Морковь, Подсолнечные семечки</p>
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью скелета, здоровью кожи, здоровью нервной системы, улучшению работоспособности. 	<p>Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Чечевица, Брокколи</p>
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью сердечно-сосудистой системы, здоровью нервной системы, здоровью органов зрения, здоровью органов слуха. 	<p>Томаты, Картофель, Яйца, Бананы, Фрукты</p>
ВИТАМИН В6 Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью нервной системы, здоровью кожи, здоровью органов зрения, здоровью органов слуха, здоровью органов дыхания. 	<p>Подсолнечные семечки, Чечевица, Шпинат, Рыба, Мясо, Молоко</p>
ВИТАМИН В12 Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью нервной системы, здоровью кожи, здоровью органов зрения, здоровью органов слуха. 	<p>Яйца, Мясо, Бобы, Сыр, Молоко</p>
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью кожи и слизистых, здоровью сердечно-сосудистой системы, здоровью нервной системы, здоровью органов зрения, здоровью органов слуха. 	<p>Яблоки, Томаты, Апельсины, Лимоны, Виноград, Киви</p>

Залог
здорового
питания –
каши!

Полезные каши

Овсяная каша	 <p>Овсянка содержит большое количество витамина Н, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также витамины В, РР, С, и микроэлементы, так необходимые для здоровья наших детей.</p>	<p>Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она вымывает из желудка токсины и микробы</p>
Гречневая каша	 <p>В гречке содержится большое количество растительного белка, много солей магния, калия, фосфора, много железа, так необходимого для поднятия гемоглобина.</p>	<p>При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.</p>
Рисовая каша	 <p>В рисовой каше содержится растительный белок – ее даже называют «вегетарианским мясом».</p>	<p>Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются в диетическом питании</p>
Перловая каша	 <p>Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую аминокислоту – лизин, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма</p>	<p>Лизин успешно борется с вирусом герпеса. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.</p>

Здоровое питание для ребёнка

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Уберите со стола солонку и сахарницу, вместо них поставьте **натуральные приправы** из трав, специй и для десерта - корицу, кунжут, мак.

Не держите дома сладости и иные вредности. Вместо них поставьте **вазу с фруктами, ягодами, орехами.**

Лучшие конфеты - **сухофрукты или орехи в шоколаде.**

Научите ребёнка **пить воду**, она для него полезнее любых других напитков.

Торты покупайте только на праздник и **выбирайте самые маленькие** - и лучше с фруктами или шоколадом.

Газировку тоже покупайте только на праздник и в **маленьких бутылках** (0,3-0,5 л), а не 2-литровыми «бомбами». Это дороже, но окупается здоровьем.



Мы – то что мы едим !

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ МОЗГ РЕБЕНКА

Грецкие орехи и арахис
Грецкие орехи повышают уровень серотонина – вещества, позитивно влияющего на центральную нервную систему. А арахис – источник витамина Е, антиоксиданта, который защищает нервные мембраны мозга

Разноцветные овощи
Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец и кукуруза содержат большое количество антиоксидантов, которые возобновляют поврежденные клетки

Яйца
Желтки содержат цинк, а также холин – элемент, который улучшает память. Он является очень важным для работы мозга ребенка

Молоко и йогурт
Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы В – важный компонент для роста мозговой ткани

Лосось и семга
Морепродукты содержат йод и фосфор, такие необходимые для продуктивной работы

Клубника, черника, вишня, малина
Благодаря высокому содержанию витаминов и антиоксидантов улучшают память

Illustration of a child reading a book.

**Будьте
здоровыми !**

Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подластнишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

