

**Сколько человек
может обходиться
без пищи?**

30-50 дней

*А американец Стив Уайт смог
прожить без пищи 54 дня.*

Кирпичики нашего организма

**БЕЛК
И**



**ВХОДЯТ В СОСТАВ КЛЕТОК НАШЕГО
ОРГАНИЗМА, АНТИТЕЛ, ИЗ БЕЛКОВ
СОСТОЯТ КЛЕТКИ КРОВИ, МЫШЦЫ.**

УГЛЕВОД

ВХОДЯТ В СОСТАВ
КЛЕТОК, ОСНОВНОЙ
ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ



Жиры

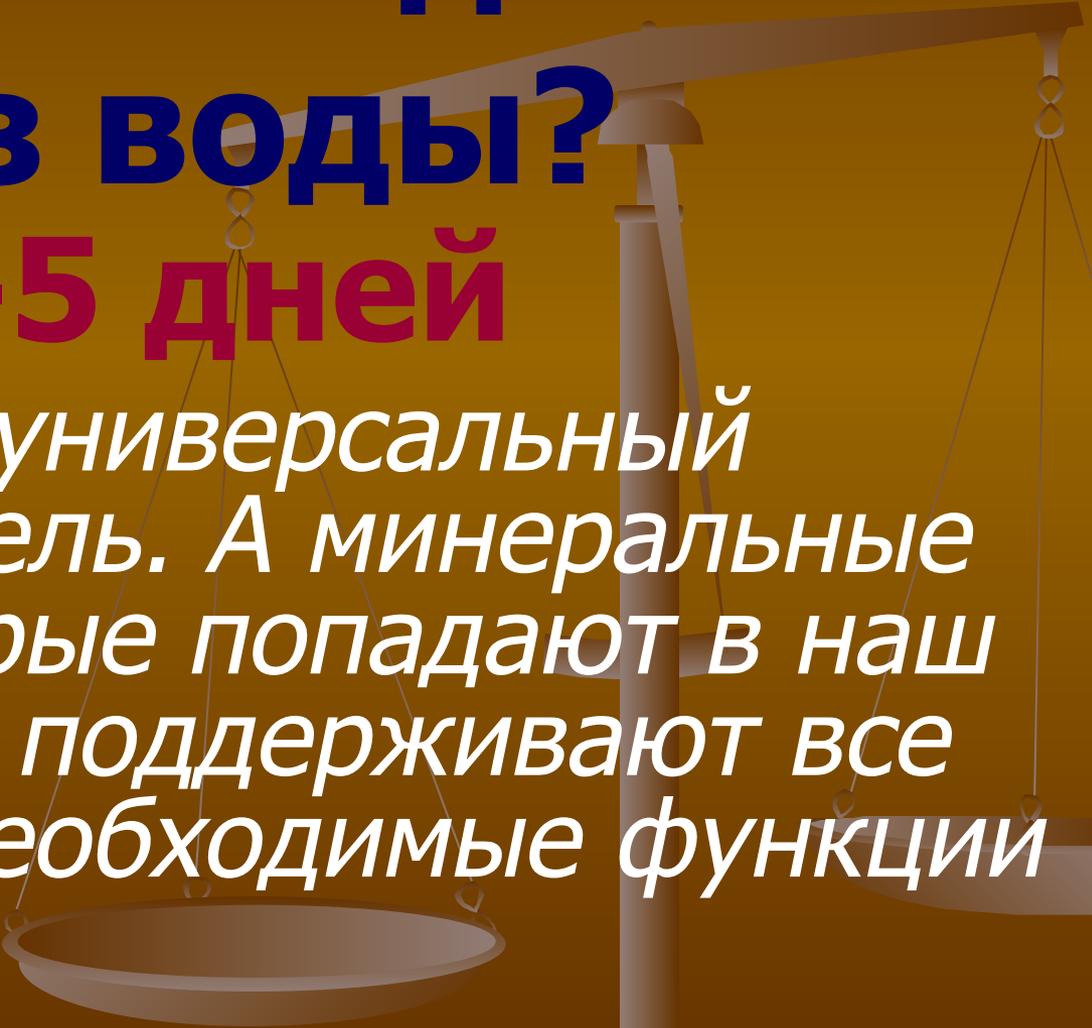
из них состоит оболочка наших клеток, гормоны. Все эти вещества выполняют большое количество функций, за счёт которых наш организм живёт.



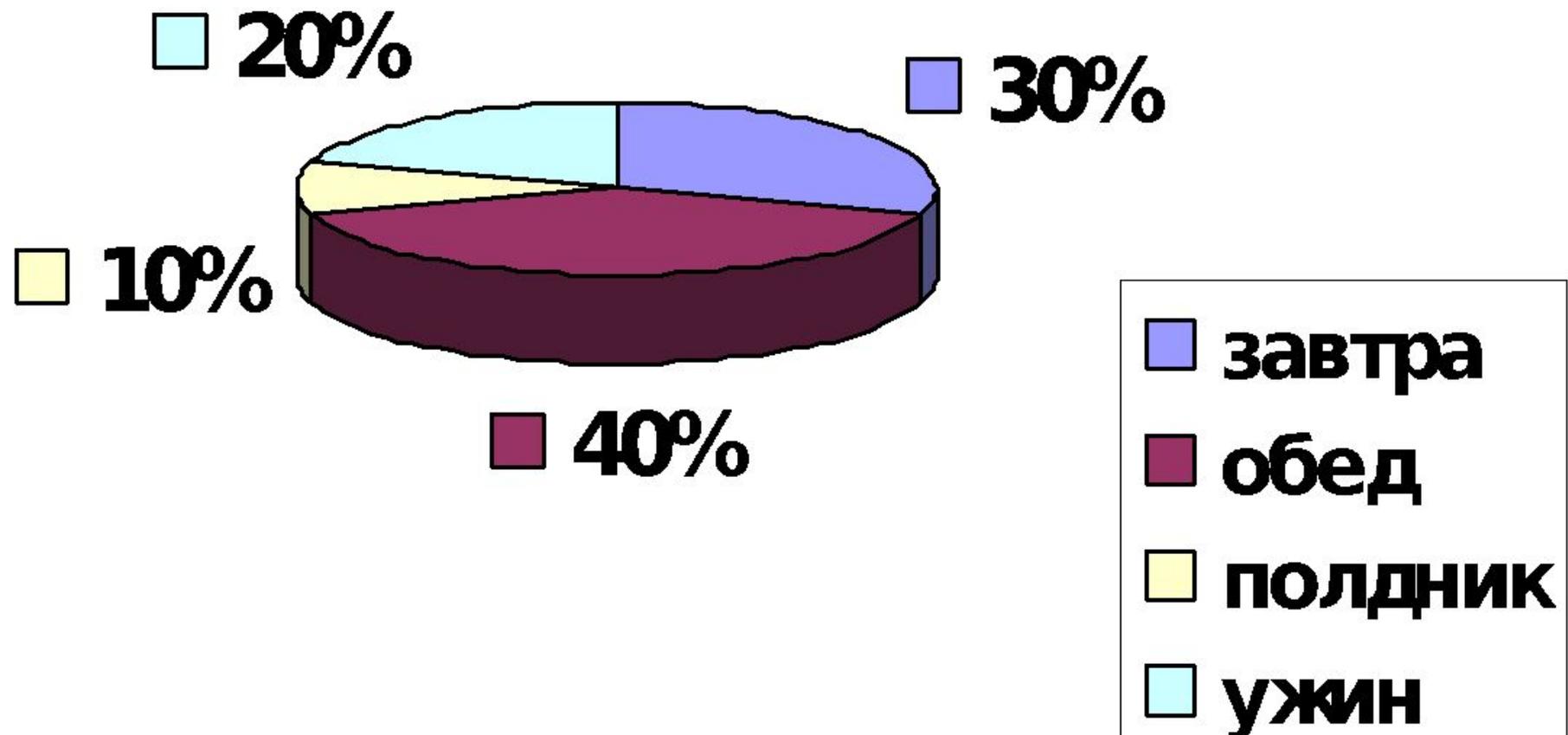
Сколько человек может обходиться без воды?

4-5 дней

Вода – универсальный растворитель. А минеральные соли, которые попадают в наш организм, поддерживают все жизненно необходимые функции



Режим питания



Суточная энергетическая потребность детей и подростков различного возраста (Дж)

Возраст, лет	Всего из расчета на среднюю массу тела
3-4	6 720 000-7 560 000
5-7	7 560 000-9 660 000
8-11	9 450 000-12 180 000
<i>12-14</i>	<i>11 760 000-13 860 000</i>
15-16	13 440 000-14 700 000

Суточные нормы белков, жиров и углеводов в пище детей и подростков

Возраст, лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
3-04	50-60	60-70	150-200
5-7	65-70	75-80	250-300
8-11	75-95	80-95	350-400
<i>12-14</i>	<i>90-110</i>	<i>90-110</i>	<i>400-500</i>
15-16	100-120	90-110	450-500

Правила питания

- *Соблюдай ритм приёма пищи. Ритмично в человеке всё: работа внутренних органов, частота дыхания, пульсация сердца. Это является залогом хорошего аппетита.*

- *Основной приём пищи должен быть днём.*

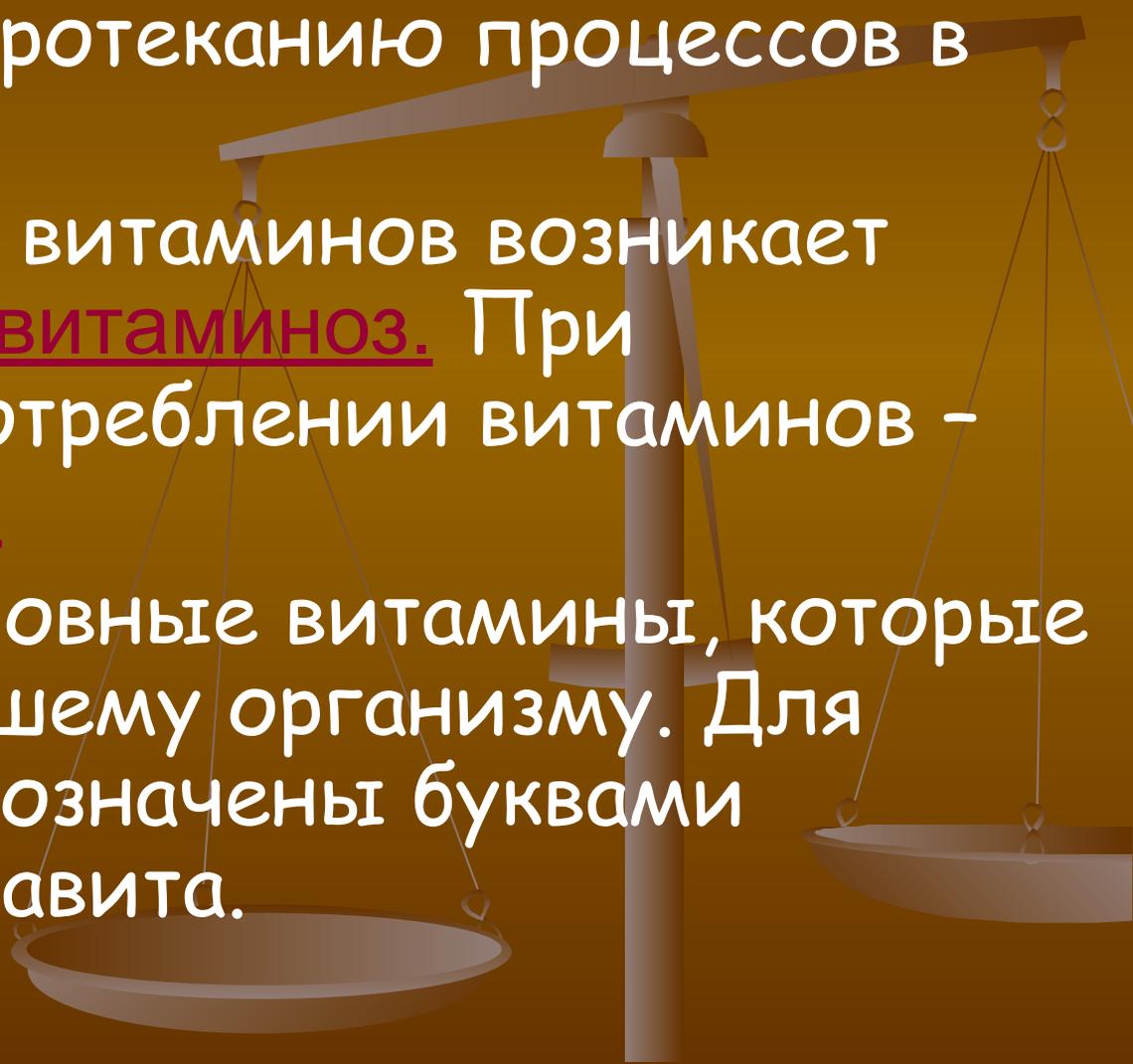
- *Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.*

- *Оформление блюда и сервировка стола оказывают благотворное влияние на пищеварение.*

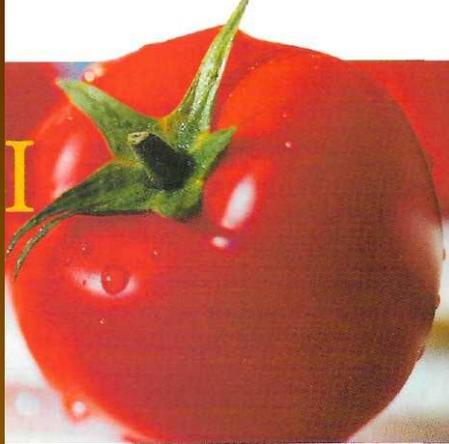
- *«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Если насыщаться пищей до предела будет происходить стойкое растяжение желудка и бороться с этим очень трудно, приведёт к накоплению избыточной массы тела.*

Витамины

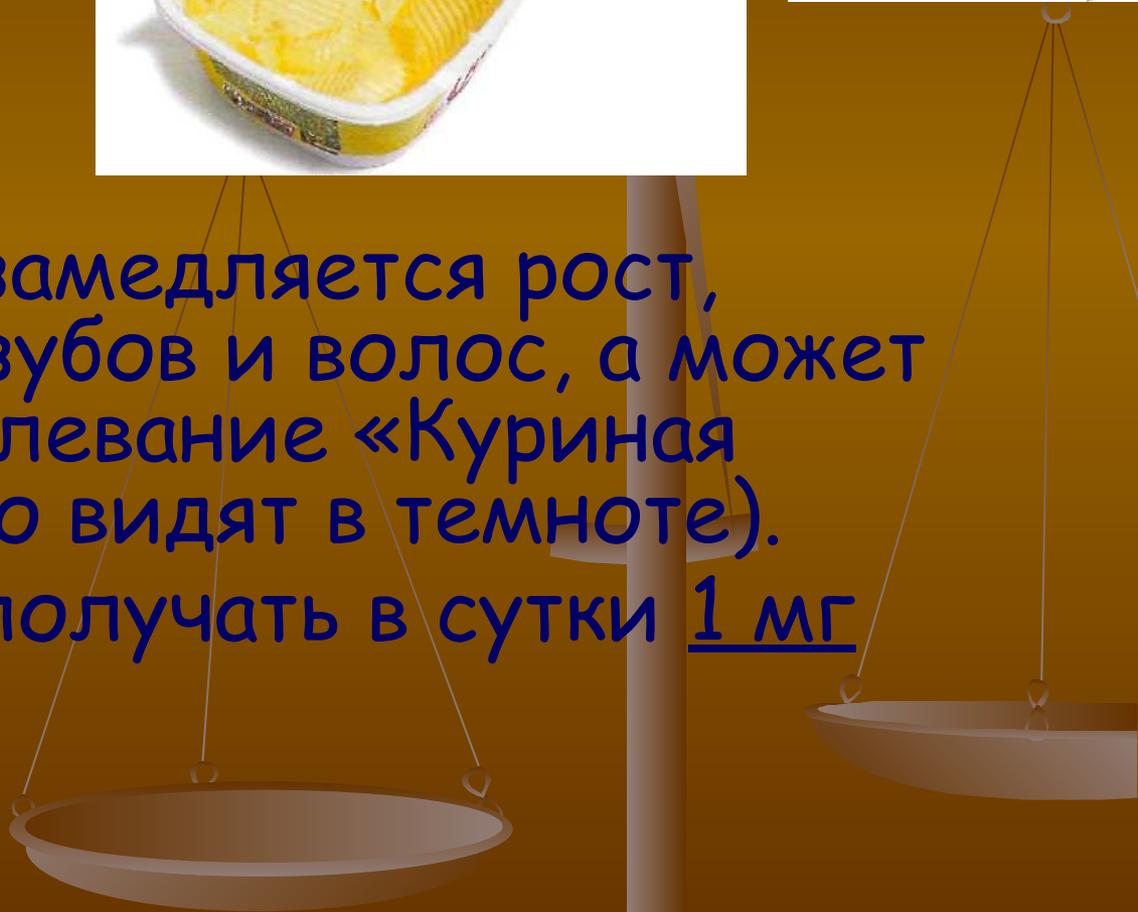
- *Витамины* - это такие вещества, которые способствуют протеканию процессов в организме.
- При недостатке витаминов возникает заболевание - авитаминоз. При избыточном употреблении витаминов - гипервитаминоз.
- Перед вами основные витамины, которые необходимы нашему организму. Для удобства они обозначены буквами латинского алфавита.



■ А

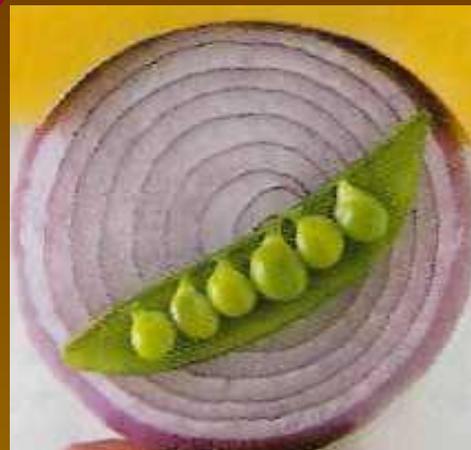


При недостатке: замедляется рост, формирование зубов и волос, а может возникнуть заболевание «Куриная слепота» (плохо видят в темноте). Человек должен получать в сутки 1 мг витамина А.



■ В (В1, В6, В12....) -

В1:

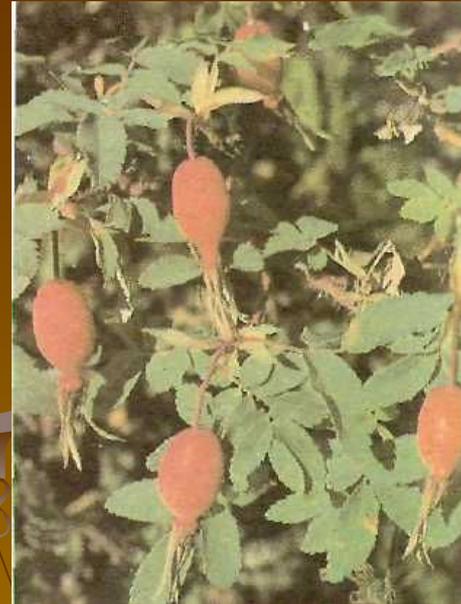


■ При недостатке: заболевания нервной системы, сердца, мышц. Возникает тяжелое заболевание «Бери-бери» (возникают судороги, паралич, нарушается работа нервной системы).

■ В сутки: 2- 3мг.



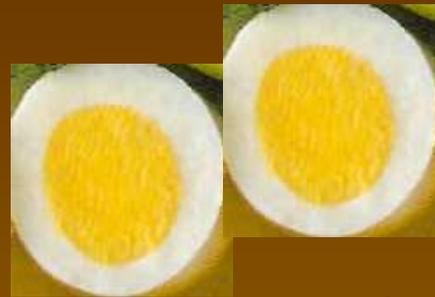
С



При недостатке: развивается «Цинга» (кровоточивость дёсен, язвочки в полости рта, расшатываются и выпадают зубы, болят суставы); снижается иммунитет, наступает малокровие.

В сутки: 50 мг.





*под действием солнца в коже человека
появляется вещество, которое способно
превращаться в витамин D.*

- При недостатке: заболевание «Рахит»
(недостаток в костях солей,
неправильное формирование скелета).

