

ОСНОВЫ рационального питания

**Составила
Учитель биологии
МОУ СОШ №18
Города Костромы
Рыбкина Н.В.**

Пословицы о здоровом питании.

- *Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.*
- *Умеренное употребление пищи - мать здоровья.*
- *Гречневая каша-мать наша, хлебец-кормилец.*
- *Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.*
- *Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!*

Хлеб - всему голова!



пшеница

- Хлеб был известен ещё в Древнем Египте. Хлеб очень полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Известно, что в хлебе содержится более двухсот различных микроэлементов. Это значит, что привычный для нас продукт способен взять на себя большую часть забот, касающихся восполнения энергии и обеспечения организма необходимыми растительными белками.



хлебобулочные изделия

На деревьях и на грядке.



Яблоко



Лимон



Помидор



Виноград



Морковь



Малина

- Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Поэтому фрукты и овощи должны быть в вашем рационе регулярно. Большое количество витаминов содержится в ягодах: земляника, смородина, крыжовник, малина. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в ягодах очень благоприятны в питании детей. Также довольно много витамина С, каротин, В1, В2. Содержится целый ряд микроэлементов – железо, медь, кобальт, марганец, которые принимают участие в кроветворении. В них также много минеральных солей – калия, фосфора, кальция.

Последствие недостаточности витаминов в организме.

Дефицит витамина	Симптомы или болезнь
А	Проявляется заболеванием глаз, куриной слепотой, сухостью кожи и слизистых, ломкостью волос, гастритом, диареей и замедлением физического и интеллектуального развития
С	Приводит к снижению иммунитета, общей слабости, потере аппетита и болезни цинга
D	Приводит к размягчению костей, судорогам и нарушению психомоторных реакций
Е	Увеличивает мышечную слабость, что отражается на походке и глазодвигательных мышцах, увеличивает проницаемость и ломкость капилляров и может вызвать бесплодие
К	Замедляет свертываемость крови, что заметно по появлению синяков на теле даже от легких ударов и кровоточивости десен при чистке зубов

Молочные продукты вкусные и питательные.

Состав молока

белки

кальций

углеводы

минеральные
вещества

жиры

соли



МОЛОКО



йогурт

Источник белка на вашем столе.



Мясные продукты

Мясо животных и рыб - богатый источник полноценных белков, оно содержит витамины группы В, калий, фосфор, натрий, железо, рыбий жир. Настоящей кладовой является печень, в которой наряду с витаминами группы В содержится витамин А. Мясо утки, гуся, индюшки тоже содержит много полезных веществ.



морепродукты

Разнообразные продукты – основа здоровой пищи.

Полезные продукты	Вредные продукты
Чизбургеры, гамбургеры, жареный цыпленок	Запеченный картофель, цыпленок-гриль
Кофе, чай, пепси-кола, лимонад, кока-кола	Овощные и фруктовые нектары, соки, обезжиренные молочные коктейли
Картофельные и сырны чипсы, поп-корн в масле	Орехи, воздушный поп-корн, фрукты: абрикосы, бананы, апельсины, грейпфрут, груши
Пицца с жирным сыром, колбасой, мясом	Пицца с грибами, овощами, шпинатом
Жареные овощи, птица, морепродукты	Запеченные, паровые овощи, птица, морепродукты
Макароны с сырным соусом, кремом	Макароны с оливковым маслом или томатным соусом

Основные компоненты рационального питания.

Калорийность рациона должна быть достаточная, но не избыточная

Включение в рацион витаминов, минеральных веществ, воды

Четырех разовое питание:
Завтрак 25%, обед – 35%,
полдник – 15%, ужин – 25%

суточного рациона

Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4

Выводы:

- *Соблюдай режим питания.*
- *Включай в свой рацион овощи, фрукты, молочные и мясные продукты, хлеб.*
- *Старайся есть меньше «вредных» продуктов.*
- *Рациональное питание – залог твоего здоровья*