



A woven basket filled with fresh vegetables. The basket contains several red bell peppers, two ripe red tomatoes, several orange carrots, a bunch of green leafy vegetables, and a pile of green peas. The basket is set against a plain white background.

Разговор о правильном питании.
Из чего состоит наша пища

Из чего состоит наша пища



Белки

Белки — важная часть питания животных и человека (основные источники: мясо, птица, рыба, молоко, орехи, бобовые, зерновые; в меньшей степени: овощи, фрукты, ягоды и грибы), поскольку в их организмах не могут синтезироваться все необходимые аминокислоты и часть должна поступать с белковой пищей.





Углеводы

Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов представителей растительного и животного мира, составляя (по массе) основную часть органического вещества на Земле. Источником углеводов для всех живых организмов является процесс фотосинтеза, осуществляемый растениями.

Жиры

Наряду с углеводами и белками, *жиры* — один из главных компонентов питания. Жидкие жиры растительного происхождения обычно называют маслами. В живых организмах выполняют прежде всего структурную и энергетическую функции: компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма.

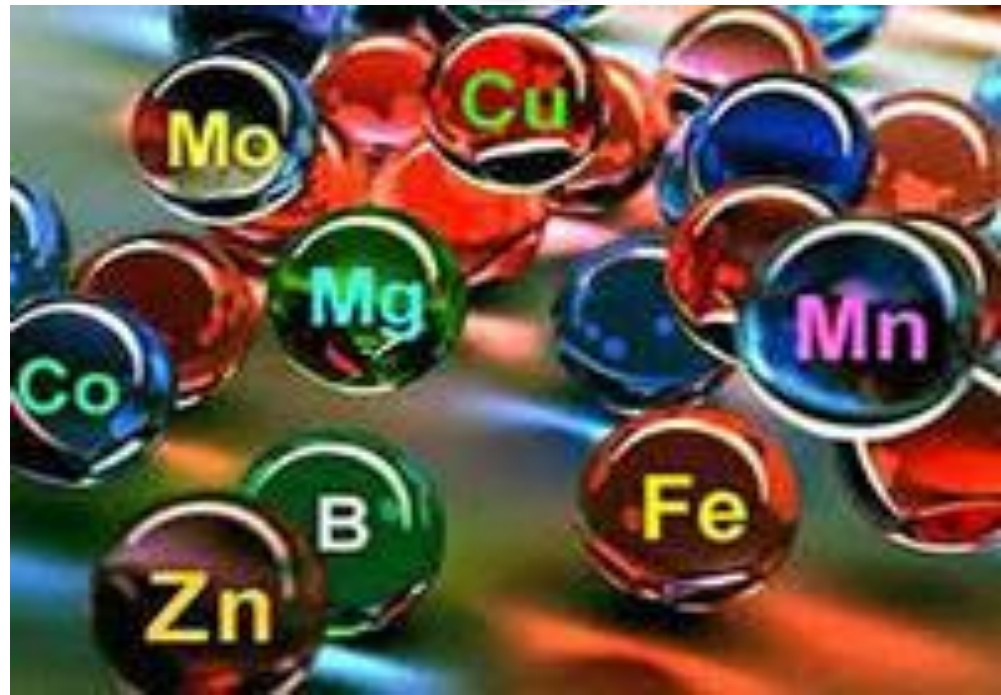


Что ещё нашему организму нужно



Витамины и минеральные вещества

- **Витамины** — это органические соединения, разнообразные по своему химическому составу, которые имеют низкий уровень молекул. В переводе с латинского языка (*vita* - жизнь). Витамины необходимы всем живым организмам для поддержания здоровой жизнедеятельности. Они благотворно влияют на обмен веществ. Некоторые витамины уже существуют в организме животных и людей.
- **Минеральные вещества** не обладают энергетической ценностью, как белки, жиры и углеводы. Однако без них жизнь человека невозможна. Минеральные вещества выполняют пластическую функцию в процессах жизнедеятельности человека, участвуют в обмене веществ всех тканей человека, но особенно велика их роль в построении костной ткани, где преобладают такие элементы, как фосфор и кальций. Минеральные вещества участвуют в важнейших обменных процессах организма - водно-солевом, кислотно-щелочном, определяют состояние свертывающей системы крови, участвуют в мышечном сокращении. Многие ферментативные процессы в организме невозможны без участия минеральных веществ.

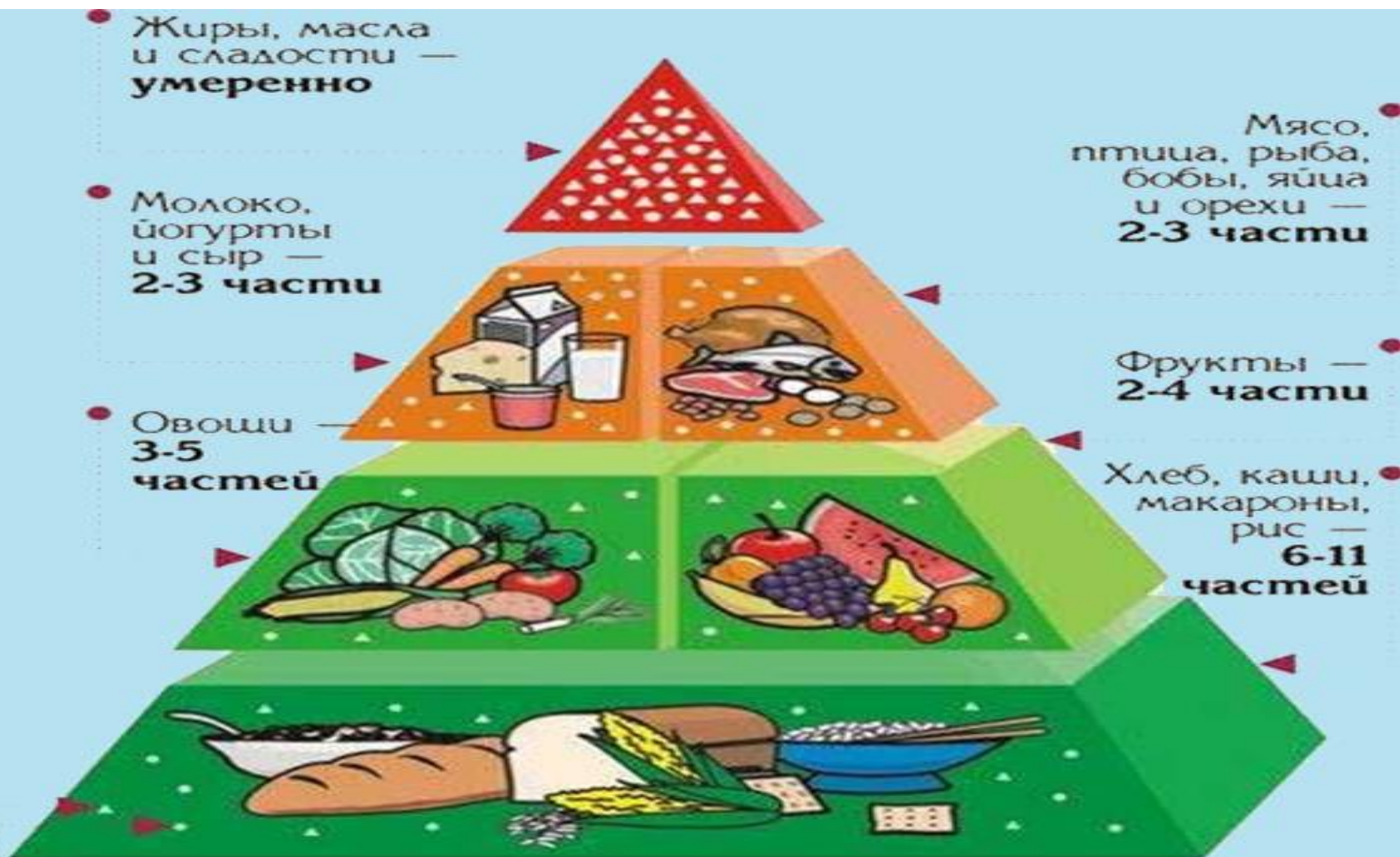


Вода

Вода — это источник жизни всех живых существ на земле. Без неё прожить как правило невозможно. Вода — это оксид водорода. По содержанию растворенных в воде веществ, вода делится на 3 класса: пресная, соленая и рассолы.



Пирамида здорового питания

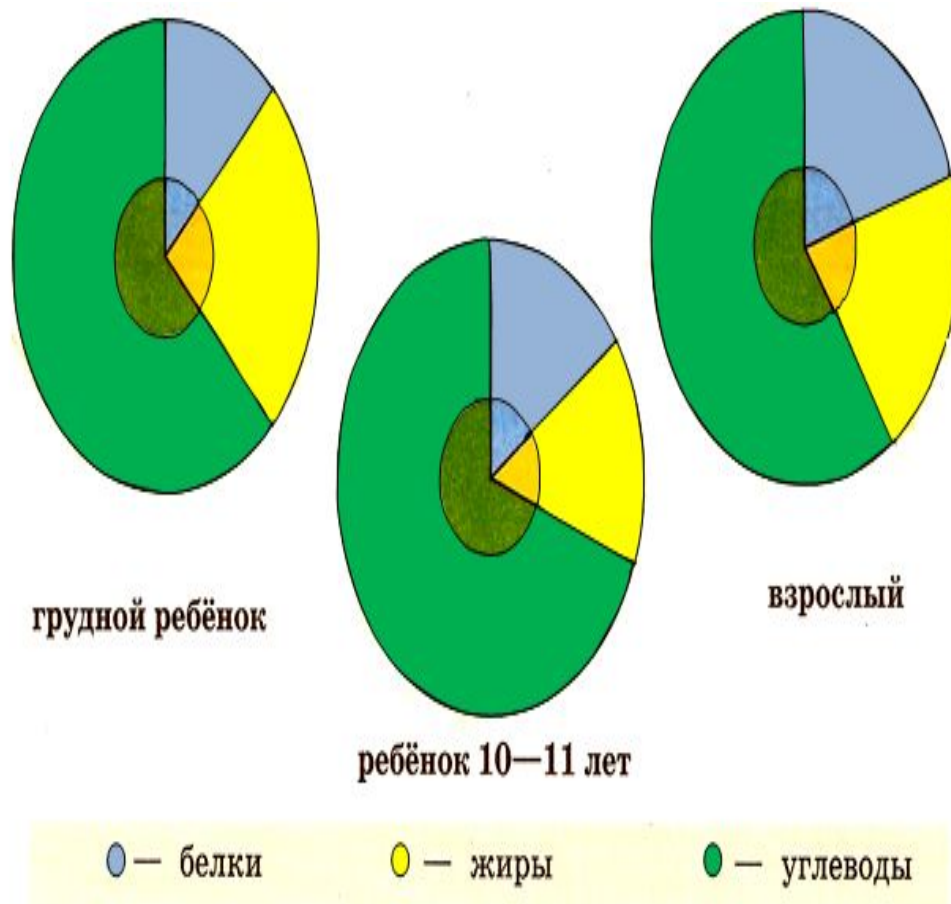


- **Жир** (в составе пищи и добавленный)
- ▲ **Сахар** (добавленный)

«Пищевая тарелка»

«Пищевая тарелка» - условное обозначение всей пищи, которую мы едим.

В любом возрасте углеводы должны составлять большую часть рациона питания человека, причем их доля для организма ребенка 10-11 лет выше, чем у взрослых. Удельный вес жиров и белков составляет 1:1 в организме школьника и взрослого человека, для грудных детей содержание жиров превышает количество белка. Это объясняется тем, что жиры являются основной структурной единицей всех тканей и органов. Изучив структуру правильного питания, мы можем составить сбалансированное меню на неделю.

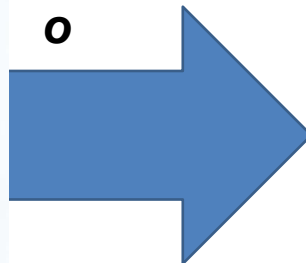


«Тарелка здоровья» вместо «Пищевой пирамиды»

Красочная, четырехцветная тарелка с дополнительной емкостью для молочных продуктов приходит на смену знаменитой пищевой пирамиде, которой вот-вот исполнится целых 19 лет.



вместо



Сбалансированное меню на неделю.

Меню 1-го дня

Завтрак	Каша манная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, сыр, чай с сахаром
Обед	Салат из свежих огурцов, суп гороховый с гренками, картофельная запеканка с отварным мясом, компот, хлеб ржаной
Полдник	Молоко, булочка, яблоко
Ужин	Рыба запеченная, рис, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

Меню 2-го дня

Завтрак	Каша гречневая на молоке, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке
Обед	Салат из свежих овощей, щи со сметаной, ёжики в сметанном соусе с отварным картофелем, компот, хлеб ржаной
Полдник	Молоко, печенье, груша
Ужин	Пудинг творожено - манный со сгущенным молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

Меню 3-го дня

Завтрак	Сырники со сметаной, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком
Обед	Салат из свежих огурцов, суп рыбный, гуляш в сметанном соусе с вермишелью, свежие ягоды, хлеб ржаной
Полдник	Пирожки с яблоками, чай, сливы
Ужин	Рыбное суфле, картофельное пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

Сбалансированное меню на неделю.

Меню 4-го дня

Завтрак	Каша пшенная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке
Обед	Салат из свежих овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, курицы отварные с картофельным пюре, компот из ягод, хлеб ржаной
Полдник	Ватрушка, чай с сахаром, яблоко
Ужин	Омлет, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

Меню 5-го дня

Завтрак	Вермишель на молоке, хлеб пшеничный с маслом и сыром, чай с сахаром
Обед	Сельдь с луком, окрошка со сметаной, суфле из печени со сметанным соусом с картофельным пюре, компот, хлеб ржаной
Полдник	булочка, чай с сахаром, груша
Ужин	Запеканка творожная, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

Меню 6-го дня

Завтрак	Каша геркулесовая на молоке, яйцо отварное, какао на молоке, хлеб пшеничный с маслом
Обед	Салат из свежих овощей, щавелевые щи со сметаной, бефстроганов в сметанном соусе с гречневой кашей, арбуз, хлеб ржаной
Полдник	Печенье, молоко, сливы
Ужин	Котлета рыбная с картофельным пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

Сбалансированное меню на неделю.

Меню 7-го дня

Завтрак	Каша пшенная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке
Обед	Салат из свежих овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, куры отварные с картофельным пюре, компот из ягод, хлеб ржаной
Полдник	Ватрушка, чай с сахаром, яблоко
Ужин	Омлет, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

Рекомендации

Ежедневный рацион питания может быть составлен из самых различных продуктов. Но в любом случае при его составлении необходимо соблюдать соотношение питательных веществ, а также определенное распределение приема пищи в течение суток.

Школьникам лучше в первую половину дня получать продукты, обогащенные белком, а на ужин – молочные, растительные блюда. Важно обеспечить достаточное разнообразие рациона – следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.



*Будьте
здоровы!!!*