

# Наше питание

Выполнила ученица  
3 «В» класса  
МОУСОШ № 5  
Зимаева Юлия

# Питательные вещества

**"Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты"**

*"Человек - это то, что он ест и когда он ест"*

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества. Какие же это вещества? Давайте познакомимся с ними.

# Питательные вещества

**Белки** – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой материал детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

**Жиры** обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источников жиров являются сливочные и растительные масла, маргарин, сметана.



# Питательные вещества

***Углеводы*** – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

***Витамины*** необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их много в овощах и фруктах.

# Принцип правильного питания

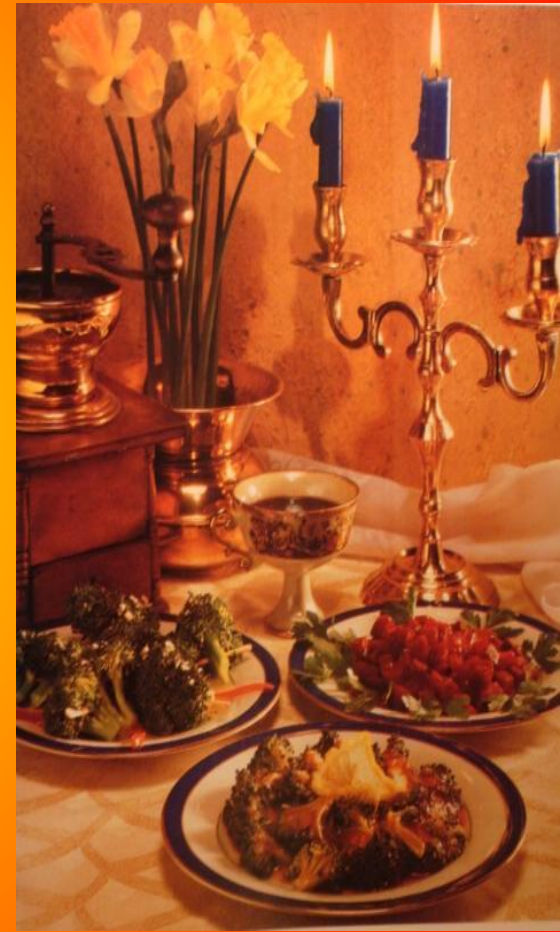
Принцип правильного питания можно сформулировать в нескольких словах:

«Лучше меньше, да лучше».

Нормальное **полноценное питание** должно отвечать следующим нормам:

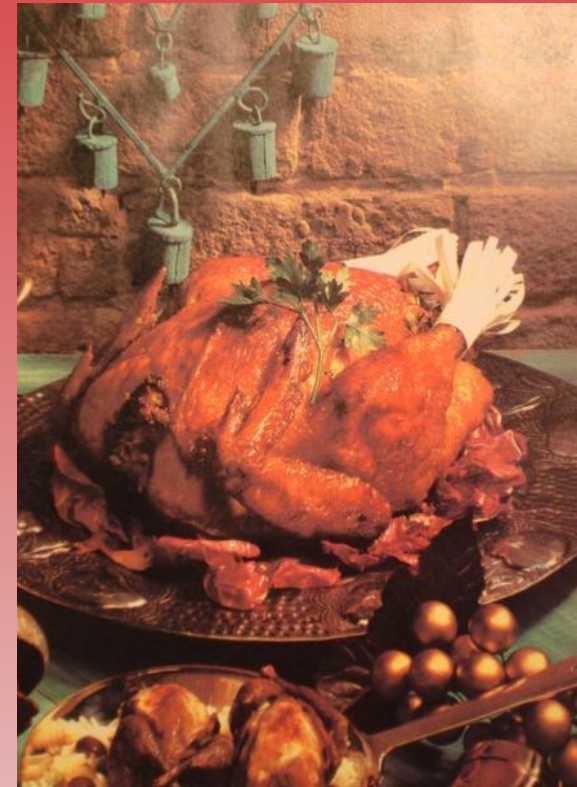
1. Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими порциями.

2. Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты.



# Правильное питание: **МЯСО**

Широко распространено мнение, что употребление мяса в пищу вредно, однако это совсем не так. Мясо отвечает за насыщение нашего организма железом, необходимым для выработки гемоглобина в крови. Гемоглобин отвечает за переноску кислорода в организме. Самые богатые железом мясные продукты – говядина, печень и почки.





## Правильное питание: ***РЫБА***

В рационе рыбы должно быть в полтора-два раза больше, чем мяса. В молодом возрасте лучше выбирать нежирные сорта морской и речной рыбы. (минтай, навага, треска, судак, камбала, окунь). В пожилом возрасте полезнее жирная рыба – семга, кета, горбуша, лосось.

# Правильное питание: ***ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ***

***Животные жиры*** (сливочное масло, свиной или говяжий жир) должны присутствовать в незначительном количестве. Совсем исключить их из рациона неразумно: например, ежедневный бутерброд с 5-ю граммами сливочного масла полезен для профилактики туберкулеза.





# Правильное питание: *ЯЙЦА*

Яйца следует употреблять не более 2-3 штук в неделю, поскольку это пища, тяжелая для желудка.

В последнее время в продаже появились перепелиные яйца. Их можно безбоязненно есть в сыром виде, потому что в перепелиных яйцах не бывает бактерий сальмонеллы, можно варить и добавлять в салаты. Употребление перепелиных яиц способствует выведению радионуклидов из организма. По содержанию витамина А и микроэлементов перепелиные яйца в несколько раз превосходят курные.



# Правильное питание: *МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ*

Из молочных продуктов лучше выбирать кисломолочные (кефир, ряженка, бифидок), натуральный творог, хотя не следует пренебрегать и обычным молоком. В молочных продуктах содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, необходимые нашему организму.



# Правильное питание: **ОВОЩИ**

**Овощи** должны стать основой рациона для людей следящих за своим здоровьем. Капуста всех сортов (цветная, брокколи, обычная белокочанная) болгарский перец,

салат, бобовые, томаты, огурцы, репчатый лук, чеснок, картофель и зелень (петрушка, укроп, кинза, зеленый лук, сельдерей) должны появляться на вашем столе каждый день в большом количестве. Употреблять овощи можно в вареном, тушеном и сыром виде. Жаренная картошка, конечно же, вещь вкусная, но для фигуры это блюдо – враг № 1.



# Правильное питание: ***ФРУКТЫ И ЯГОДЫ***

**Фрукты и ягоды** можно есть, не опасаясь за свою фигуру, они не только вкусны и полезны, но и дарят хорошее настроение.

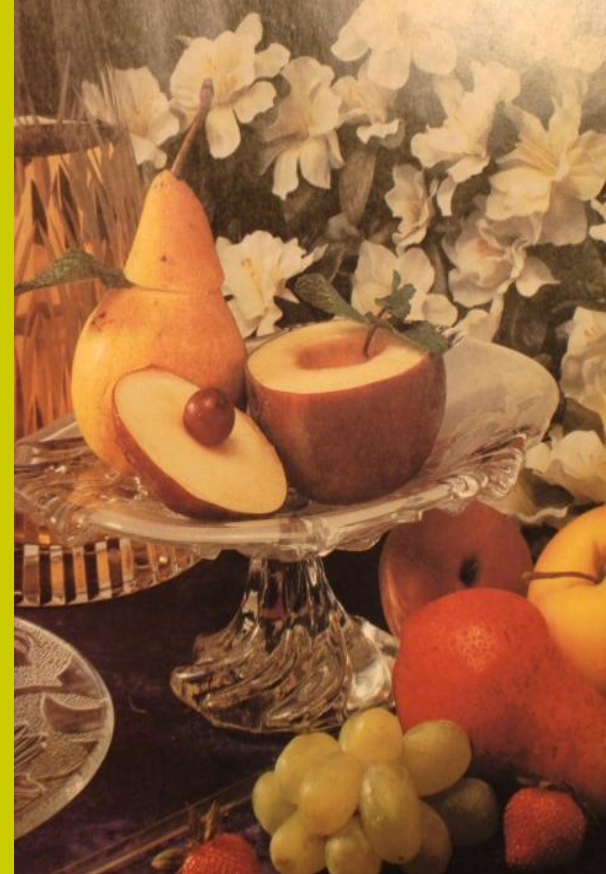
Полезны все без исключения фрукты: виноград, бананы,

ананасы, яблоки, груши, апельсины,

гранаты, сливы, вишни, персики, крыжовник,

клубника, грейпфруты, лимоны и т.д. Фрукты

сохраняют свои полезные свойства и в сушеном виде – изюм, курага, финики, инжир, хурма и т.д.



# Предостережение

Практически никто в современном мире не способен контролировать химический состав пищи, которую он употребляет. Все чаще в качестве «обязательной добавки» с фруктами, овощами, мясом и рыбой мы получаем остаточные элементы десятка видов пестицидов, нитратов, солей тяжелых металлов, радиоактивных веществ, биохимических добавок. В результате в организме накапливается «запас» опасных химических веществ, которые могут привести к мутации органов и тканей, развитию тяжелых заболеваний, в том числе и раковых.

# Предостережение

Необходимо знать, что больше всего вредных химических веществ накапливается в кожуре овощей, корнеплодов, фруктов. Поэтому их нужно тщательно промывать под струей теплой воды или срезать кожуру. Таким образом можно существенно снизить содержание вредных веществ. Можно прибегнуть к вымачиванию нарезанных овощей в течении 45-60 минут в подсоленной воде. Затем воду слить, овощи промыть и использовать для приготовления еды.

При приготовлении мясных блюд мясо сначала помещают в холодную воду, доводят до кипения и через 3 – 4 минуты сливают воду. Затем снова заливают водой и готовят.

Рыбу также следует хорошо промыть и очистить.

Предварительное вымачивание рыбы в подсоленной воде значительно снижает уровень вредных примесей.

# Правильное питание: ***КРУПЫ***

Регулярное употребление блюд из различных **круп** (гречки, пшена, овсянки) способствует очищению организма, укреплению стенок сосудов, выведению вредных химических и радиоактивных веществ из организма, что благоприятно сказывается на здоровье и внешнем виде.

# Основные принципы правильного питания

1. Пища должна поступать в организм дробными, не слишком большими порциями. Вечерняя порция (ужин) должна быть по калорийности меньше остальных.
2. Умеренность и разнообразие в пище помогут сохранить и здоровье.
3. Овощи и фрукты должны количественно преобладать над мясными продуктами.
4. Рыбы должно быть больше , чем мяса.
5. Нужно отдавать предпочтение растительным жирам.
6. В рационе должны присутствовать кисломолочные продукты.
7. Сахар лучше заменить медом, или употреблять в незначительных количествах.
8. Обязательно включите в свой рацион различные крупы, особенно овсяную, гречневую и пшенную.
9. Вареная и приготовленная на пару пища должна преобладать над жареной.
0. Разнообразнейшие приправы (карри, гвоздика, имбирь, красный, черный и белый перец, лавровый лист, розмарин, мускатный орех, майоран, кориандр, душица и т.д.) должны употреблять чаще, чем соль (а то и вовсе заменять соль).



Спасибо за внимание!