

# Здоровое питание.

## Пирамида здорового питания.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

**Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.**

**Это поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и нужных пропорциях.**





# БЕЛКИ

Белки относятся к основным питательным веществам и в организме человека они выполняют важную роль. Белок идет на построение различных тканей и органов: мышц (в т.ч. мышц сердца), нервов, крови, легких, печени, сердца, мозга, кожи и т. д. Белки необходимы для нормального обмена веществ.

В зависимости от происхождения, белки разделяют:



**животные**



**растительные**

## Недостаток белков:

Недостаток белков в пище отрицательно сказывается на работоспособности организма и на состоянии центральной нервной системы, может привести к мышечной атрофии, задержке роста, организм более подвержен инфекциям.





# ЖИРЫ

Жиры в организме человека, как и углеводы, являются главным источником энергии, благодаря которой двигается и работает человек, сохраняется постоянная температура его тела. Вместе с жирами в организм человека поступают жирорастворимые витамины: А, Е, D, К.



**животные**

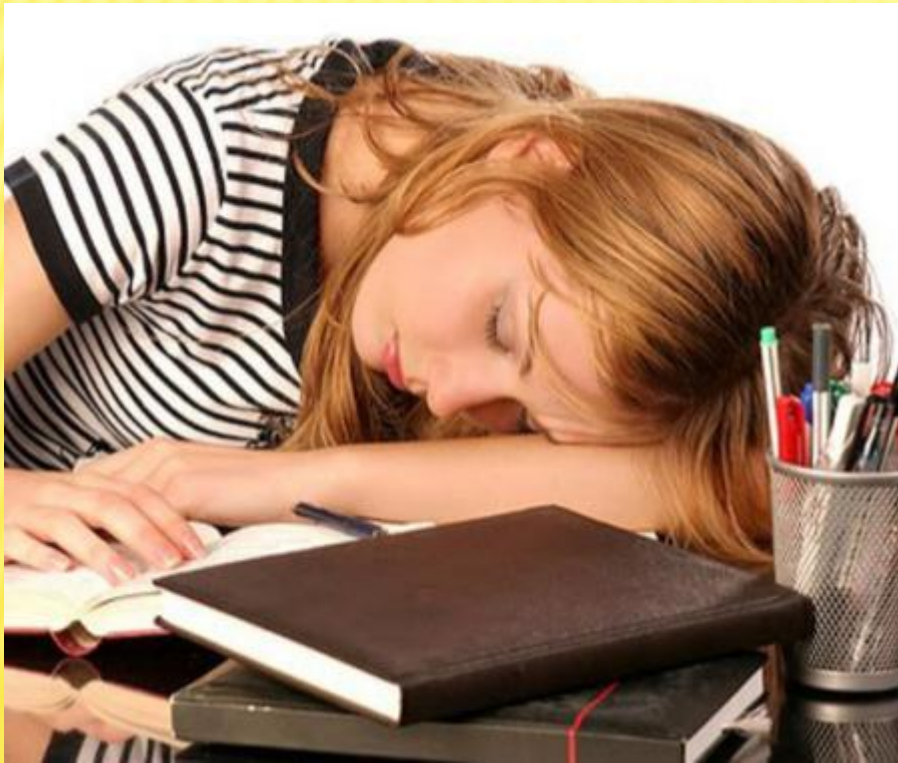


**растительные**



## Недостаток жиров:

**Жиры относятся к основным питательным веществам, поэтому, при недостатке жиров в питании снижается работоспособность и выносливость, наступает быстрое утомление.**





# УГЛЕВОДЫ

Углеводы как белки и жиры относятся к основным питательным веществам и необходимы для нормального обмена белков и жиров. Углеводы являются энергетическим материалом. Углеводы поступают в организм с пищей в виде полисахаридов – крахмала, гликогена.



**сложные**



**простые**

## Недостаток углеводов:

При недостатке углеводов нарушается обмен белков и жиров, происходит накопление вредных продуктов в крови. Сильный дефицит углеводов приводит к слабости, сонливости, головным болям, головокружению.





# ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
Витамин А 	Печень, почки, жирная рыба (сельдь), яйца, масло растительное, молочные продукты.	для кожи, зрения, роста, иммунитета, слизистых оболочек.
Провитамин А 	Овощи: морковь, шпинат, горох, капуста, брокколи. Фрукты: персик, дыня. Ягоды - шиповник, облепиха.	для зрения, антиоксидантной защиты клеток организма, повышения иммунитета.
Витамин В 1 	Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.	Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.

# ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Витамины

В каких продуктах  
содержатся

Для чего необходимы.

Витамин **В 2**



Печень, мясо, рыба,  
птица, молочные  
продукты, шпинат,  
брокколи, грибы,  
желток яиц, дрожжи.

для роста и выработки  
энергии в организме.

Витамин **В 3**



Мясо, субпродукты,  
птица, яйца, рыба,  
прод. из немолотого  
зерна, орехи, зеленые  
овощи, молоко.

Выработка энергии  
организмом, снижение  
уровня холестерина.

Витамин **В 5**



Мясо, субпродукты,  
яичный желток,  
зерновые продукты,  
картофель, фасоль,  
арахис.

для здоровья кожи,  
роста и здоровья волос,  
усвоения белков,  
жиров и углеводов.



# ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
<b>Витамин В 6</b> 	Мясо, печенька, яичный желток, рыба, дрожжи, арахис, картофель, овощи, хлеб из муки грубого помола.	Для усвоения углеводов и жиров и работы ферментов.
<b>Витамин В 12</b> 	Мясо, печенька, почки, молоко, сыр, свекла, рыба, яйца, креветки.	Для профилактики анемии, для работы нервной системы.
<b>Витамин С</b> 	Свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые, шиповник, киви, черная смородина, перец.	Для клеточной защиты от окисления, для защиты кожи, костей, зубов.

# ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
Витамин Д 	 <p>Жирная рыба, рыбий жир, яйца, молоко, сыр.</p>	Для усвоения кальция и фосфора, для роста зубов и ногтей.
Витамин Е 	 <p>Печенка, мясо, яйца, жирная рыба, орехи, растительные масла, продукты из немолотого зерна.</p>	Для клеточной защиты от окисления, для быстрого заживления ран.
Фолиевая кислота (В9) 	 <p>Печенка, продукты из немолотого зерна, листовые овощи, орехи.</p>	Для роста , профилактики анемии и функций деторождения.



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СХЕМАТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ



# ПРОДУКТЫ РАСПРЕДЕЛЯЛИСЬ ПО «ЭТАЖАМ» СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1-й – Цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, арахисовое и другие). Продукты данной группы следует употреблять каждый день.



2-й – Овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).

3-й – Орехи, бобовые (1-3 порции).





4-й – Рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день).

5-й – Молоко и молочные продукты (1-2 порции).

6-й – Красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).



# **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩЕГОСЯ – ОТЛИЧНАЯ УЧЁБА!**

---

**Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.**

**Факторы, способствующие этим заболеваниям:**

- **Питание наспех;**
- **Питание всухомятку;**
- **Питание с большими перерывами;**
- **Употребление копченой, жареной, острой, горячей и холодной пищи;**
- **Жевательная резинка:**





# ТИПОВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

<b>Завтрак дома</b>	<b>7:00 – 7:30</b>
<b>Горячий завтрак в школе</b>	<b>11:00 – 11:30</b>
<b>Обед дома</b>	<b>14:00 – 14:30</b>
<b>Полдник</b>	<b>16:30 – 17:00</b>
<b>Ужин</b>	<b>19:00 – 19:30</b>



# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ АКТИВНЫЕ ССЫЛКИ

---

- <http://www.fatmafashion.ru/wa-data/public/photos/08/01/108/108.970.png>
- <http://jenskiy-sait.ru/wp-content/uploads/2015/08/b92bf9ecda3c5afb2187bde5ad9639e7.jpg>
- <http://health-secrets.pp.ua/wp-content/uploads/2014/03/x.png>
- <http://www.thenutritionpost.com/wp-content/uploads/2012/05/7592-whole-grains.jpg>
- <http://www.trupidheshendeti.com/wp-content/uploads/2012/06/fruta-te-thata.jpg>
- [http://img.ii4.ru/images/2011/01/25/78346\\_1\\_9.png](http://img.ii4.ru/images/2011/01/25/78346_1_9.png)
- <http://stat8.blog.ru/lr/0f29a2e3abc95159810476ad089150c3>
- <http://palomnichestvo.net/pohudenie-dlya/imgs/57417-pohudenie-pri-gastrite-s-povyshennoy-kislotnostyu.jpg>
- <https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=8f78780c0a9b23fac636514edfde901f&n=33&h=215&w=323>
- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=3df95cb3c0b15b91ef346e4b65e0d83d&n=33&h=215&w=323>
- [http://otvet.imgsmail.ru/download/28333e827229067946501bd9b7ea4670\\_i-93.jpg](http://otvet.imgsmail.ru/download/28333e827229067946501bd9b7ea4670_i-93.jpg)
- [http://topic-images.chacha.com/04817486c633195b8ddee707b1a0a770a81d82a0\\_list](http://topic-images.chacha.com/04817486c633195b8ddee707b1a0a770a81d82a0_list)
- [http://2.i2g.ru/0/images/diet/what\\_is/1/1/vitamina.jpg](http://2.i2g.ru/0/images/diet/what_is/1/1/vitamina.jpg)
- <http://polzavred.ru/wp-content/uploads/Witamina-A.jpg>
- [http://muzdrav.ru/images/a/b/folievaja-kislota\\_5.jpg](http://muzdrav.ru/images/a/b/folievaja-kislota_5.jpg)
- [http://phtiziatr.ru/media/k2/items/cache/fff4548682445ceca36c12620f894d26\\_XL.jpg](http://phtiziatr.ru/media/k2/items/cache/fff4548682445ceca36c12620f894d26_XL.jpg)
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=0262c2318cc837f78e0d90b00b313b75&n=33&h=215&w=219>
- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=d9620dca47a8e4cb74b071599a5e9fb6&n=33&h=215&w=323>



- <http://dg52.mycdn.me/getImage?photoId=665680873633&photoType=0>
- [http://www.happy-giraffe.ru/upload/userfiles/images/2011/12/09/1295110693\\_vitamin-d.gif](http://www.happy-giraffe.ru/upload/userfiles/images/2011/12/09/1295110693_vitamin-d.gif)
- [http://1.i2g.ru/0/images/diet/what\\_is/0/9/vitamine.jpg](http://1.i2g.ru/0/images/diet/what_is/0/9/vitamine.jpg)

---

- <http://vsebadi.ru/wp-content/uploads/2015/05/Vitamin-V91.png>
- [http://xn----8sbcc6bogbbccvebic4j9e.xn--p1ai/sites/default/files/sbalansirovanoe\\_pitanie.jpg](http://xn----8sbcc6bogbbccvebic4j9e.xn--p1ai/sites/default/files/sbalansirovanoe_pitanie.jpg)
- <http://gazeta-venev.ru/files/2013/09/53a6f5c3ed556d8ccf9240a530ef145b.jpg>
- <http://iskamda.com/zdrave/files/136437941199355.jpg>
- <http://98441.cdx.c.ooyala.com/9ucnZhczrE2A0w7IGJOBje7drq4rvADV/promo252024513>
- [http://static.wixstatic.com/media/0b38b3\\_b6b6571c12214f1082b6632d1c02e186.jpg\\_srz\\_414\\_253\\_85\\_22\\_0.50\\_1.20\\_0.00\\_jpg\\_srz](http://static.wixstatic.com/media/0b38b3_b6b6571c12214f1082b6632d1c02e186.jpg_srz_414_253_85_22_0.50_1.20_0.00_jpg_srz)
- <http://www.netzhira.ru/upload/medialibrary/5e4/79591.jpg>
- [http://yhoccongdong.com/Documents/801\\_lieu-phap-dinh-duong.png](http://yhoccongdong.com/Documents/801_lieu-phap-dinh-duong.png)
- <http://medvoice.ru/wp-content/uploads/2014/08/%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B0-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.jpg>
- <http://0diet.ru/uploads/f59d4202cbd5ed82df9541325386ae75.png>
- <http://www.o-krohe.ru/images/article/orig/2015/12/pitanie-shkolnika-2.jpg>
- <http://www.vseodetyah.com/editorfiles/povysheniye-immuniteta-u-detey-01.jpg>
- <http://m.pg13.ru/userfiles/picitem/img-20150525171432-184.jpg>
- <http://yafor.ru/upload/medialibrary/6cb/6cb674e227a0da34166fd16d22a943e7.jpg>
- [http://img-fotki.yandex.ru/get/9494/16969765.189/0\\_7cf48\\_f67fa19f\\_orig.png](http://img-fotki.yandex.ru/get/9494/16969765.189/0_7cf48_f67fa19f_orig.png)

---

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

