

**МБОУ «ОО Солдатская школа»**

# **РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

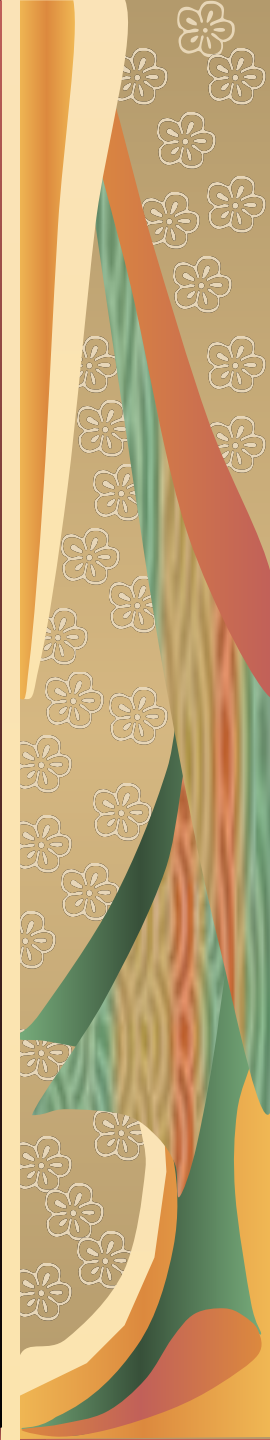
**«Питание — способ  
Существования организма»**

*Подготовила:  
учитель начальных классов  
Корчагина Л.А*



# При правильном питании взрослый человек должен получать

- Белков 80-100 г (в том числе и животного происхождения 40-50 г);
- Углеводов 300-400 г;
- Жиров 80-100 г (в том числе 25-30 г растительных).



# Продукты богатые белками:

*Указано ориентировочное количество в 100 г продукта*

Желатин пищевой  
87,2 г



Соя 34,9 г



Молоко сухое 28,5 г



Порошок какао  
24,3 г



Сыр «Российский» 23,2 г



Фасоль 22 г



Тунец 22,7 г



# Продукты богатые углеводами:

*Указано ориентировочное количество в 100 г продукта*



Сахар-рафинад 99,9 г



Мед пчелиный  
80,3 г



Рис  
62,3 г



Макароны из муки 1-го  
сорта 68,4 г

Изюм (кишмиш)  
65,8 г



Мармелад  
79,4



# Продукты богатые жирами:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Масло  
рапсовое  
99,9 г



Масло оливковое  
99,8 г



Утка  
61,2 г



Сало свиное 92,8 г



«Сервелат» 24 г



Фундук 61,5 г



Маргарин 82 г



[назад](#)

**Суточная норма сахара** может составлять 80-100 г (учитывая как чистый сахар, так и добавленный в сладкие блюда).

1 кусочек сахара-рафинада весит 7 г,  
в 1 чайной ложке 9 г сахара.



*Пожилым людям, особенно мало подвижным норма сахара в 2 раза меньше.*

## **Количество соли**

должно составлять 12-15 г в сутки.

Примерно 8-10 г соли мы употребляем с различными продуктами, следовательно, на дополнительное подсаливание пищи остается 4-6 г.



[Назад](#)

Здоровье каждого человека обеспечивается слаженной работой органов и систем организма и зависит от многих факторов.

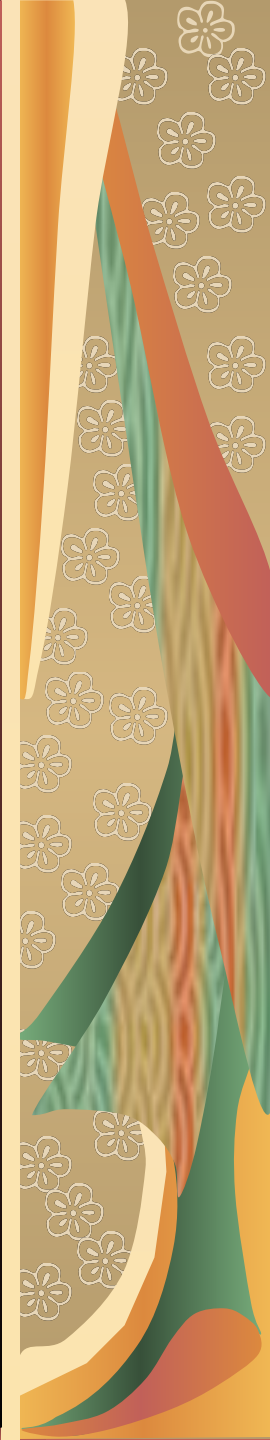


Одним из таких факторов являются **витамины и минералы**, принимающие участие во многих биохимических процессах организма и обеспечивающие его здоровое функционирование.



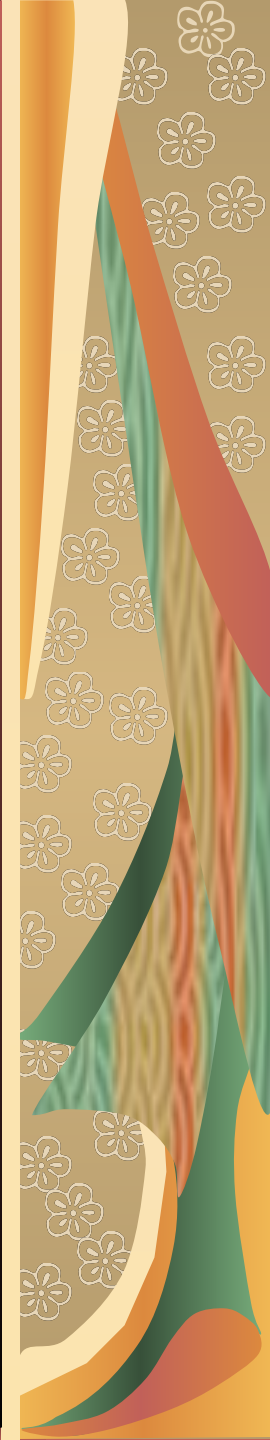
**Витамины** — это биологически активные органические вещества, которые обеспечивают работу ферментов и гормонов и отвечают за все обменные процессы в организме.

**Минералы** (кальций, магний, калий, йод, железо, марганец, фосфор, медь, кобальт, бор и др.) — формируют костно-мышечную систему, зубы, иммунитет, отвечают за работу сердца и сосудов, нервной системы, обмен веществ, развитие плода во время беременности, состояние кожи и волос.



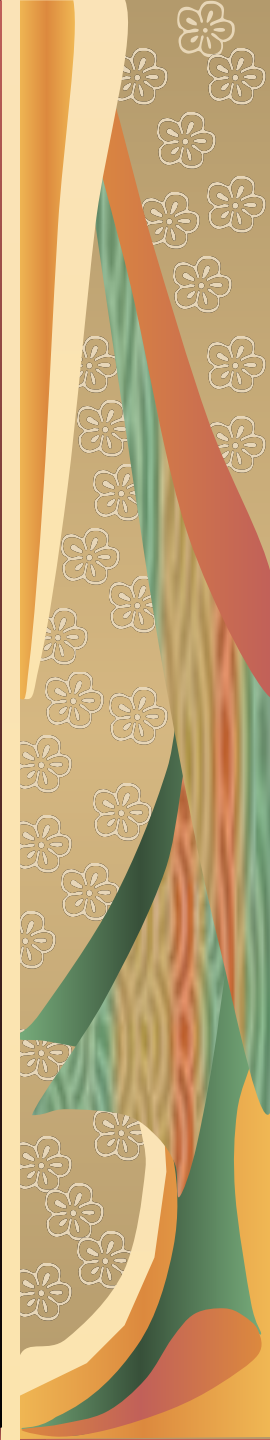


Чтобы легче запомнить витамины  
и минералы названы разными буквами  
B1, B2, PP, B3, B5, B6, B12, Bc, P, H, A, E,  
Fe, I, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Se, Mn и другие.



**Недостаточность витаминов и минералов** проявляется у большинства людей классическим набором симптомов: сонливость, изможденность, раздражительность, снижение внимания и памяти, уязвимость к всевозможным простудным заболеваниям.

При не достаточном количестве в организме *хрома* и *ванадия* приводит к сахарному диабету. Так же переизбыток витаминов, может привести к некоторым заболеваниям.

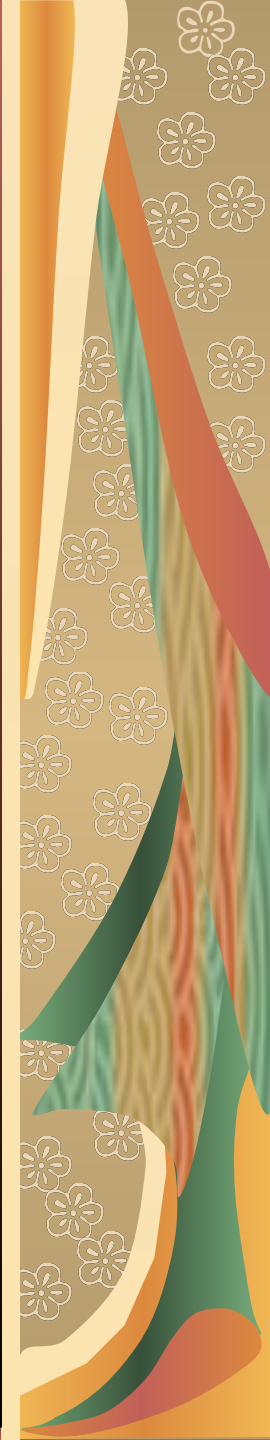


# Селен (Se)



Очень большое количество селена содержится в куриных яйцах. Лисичка охотясь на курицу иногда любит полакомится яйцами. Селен быстро усваивается, помогает лисичке быть хитрой и ловкой.

Поэтому, что бы быть быстрыми, умными нам необходимо кушать яйца и другие продукты в которых содержится селен.



Ресурсы:

[Prav-pit.ru](http://Prav-pit.ru)

