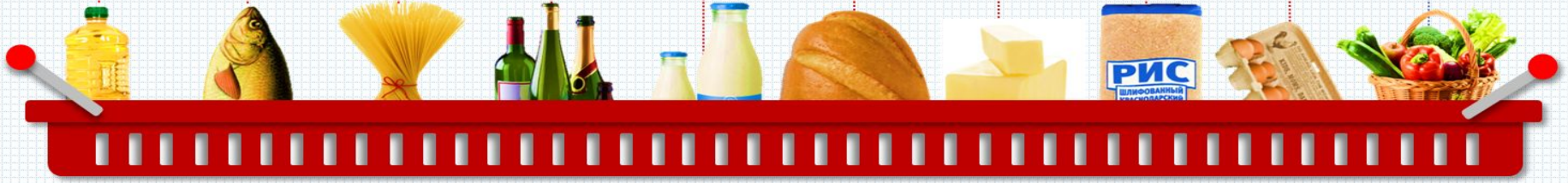
Проблемы питания современных детей

Роман Котов
Дарья Толмачёва
310 группа

КАКИЕ ТОВАРЫ ПОДОРОЖАЛИ С НАЧАЛА 2016 ГОДА?

ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ

Товар	Изменение
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО	+23,3%
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	+11,1%
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	+9,4%
АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	+8,5%
МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	+8,2%
ХЛЕБ	+7,9%
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	+5,8%
КРУПА И БОБОВЫЕ	+4,8%
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	+2,5%
ФРУКТЫ И ОВОЩИ	-2%



НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ

Товар	Изменение
ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	+25,9%
МОЮЩИЕ СРЕДСТВА	+16,9%
ТКАНИ	+14,4%
ОБУВЬ	+13,2%
ТРИКОТАЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	+11,2%
ОДЕЖДА И БЕЛЬЕ	+11,2%
ЭЛЕКТРО-ПРИБОРЫ	+10,5%
МЕДИКАМЕНТЫ	+9,1%
ТЕЛЕРАДИО-ТОВАРЫ	+7,5%
СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	+6,8%

ПО ДАННЫМ РОССТАТА ЗА ЯНВАРЬ-МАРТ 2015/2016 ГГ.

ბიგ მაკი
Coca-Cola
Coca-Cola
McDonald's

Гликемический Индекс

Высокий гликемический индекс

Фрукты и овощи

Бананы*
Изюм
Свекла*

Продукты, содержащие крахмал

Бублики
Хлеб (из цельной пшеницы)
Морковь*
Изделия из дробленого зерна (кукурузные хлопья и т.д.)
Зерновые
Гранола (сладкая овсянка с орехами и изюмом)
Красная фасоль
Булочки
Макаронные изделия
Картофель
Крендели с солью
Рафинированный сахар
Рис
Пшеничные тортильи

Средний гликемический индекс

Фрукты и овощи

Абрикосы*
Мускусная дыня (канталупа)
Виноград*
Горох*
Ананасы*
Арбузы

Продукты, содержащие крахмал

Овсянка
Красная фасоль*
Соя
Нут (турецкий горох)
Хлеб пита
Хлеб из непросеянной ржаной муки
Белая фасоль
Сладкий картофель (батат)
Молодой картофель
Пастернак
Тыква
Брюква

Низкий гликемический индекс

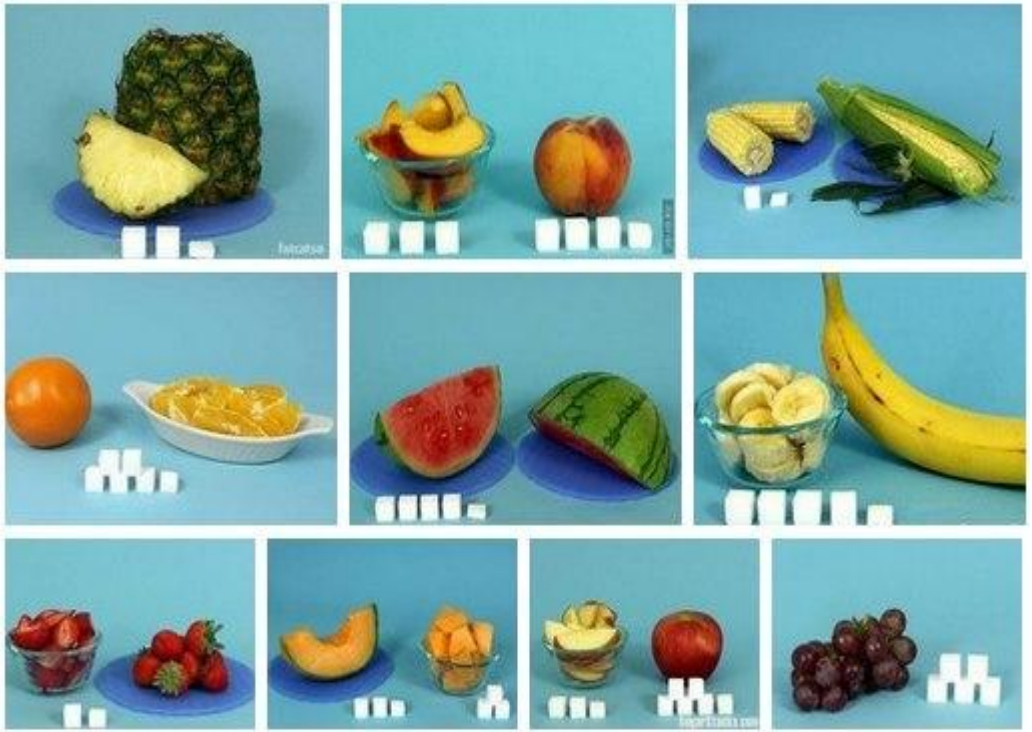
Фрукты и овощи

Яблоки
Спаржа
Капуста брокколи
Брюссельская капуста
Капуста
Цветная Капуста
Сельдерей
Вишня
Огурцы
Грейпфрут
Зеленая фасоль
Зеленый перец
Киви
Салат-латук
Грибы
Лук
Апельсины
Персики
Груши
Сливы
Шпинат
Клубника
Помидоры
Кабачки / цуккини

Продукты, содержащие крахмал

Чечевица

Сахар



Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

SpecialFood.RU