

Разговор о правильном питании



Завтрак:



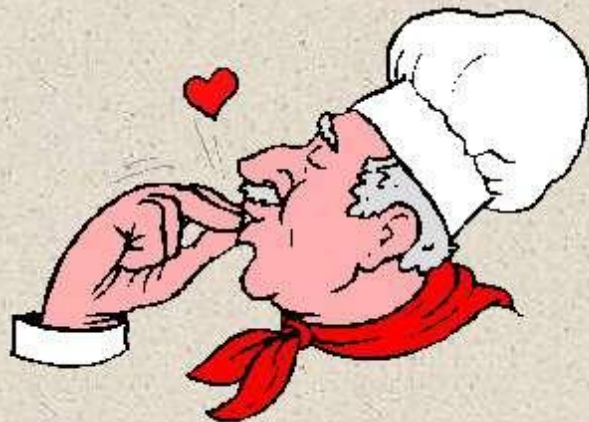
Обед:



Ужин:



Полезно запомнить



- Главное – не переедайте
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



1 Нож держи в правой руке, а вилку в левой.



2 Не читай за столом.



3 Не тянись за едой.



4 Откусывай небольшими кусочками.



5 Не разговаривай с набитым ртом.



6 Не забудь сказать СПАСИБО!





БЕЛКИ



- мясо, молоко, рыба, яйца, хлеб, крупа

УГЛЕВОДЫ



-хлеб, крупы, кондитерские изделия, картофель, овощи, фрукты, ягоды.

ЖИРЫ



Животные жиры:

мясо, рыба, масло, сыр, сметана

Растительные жиры: растительное масло, маргарин



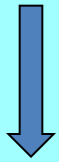
ВИТАМИНЫ



Вода – самый большой по объему потребления «продукт питания» в рационе человека.



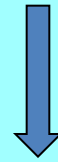
Питательные вещества



БЕЛКИ



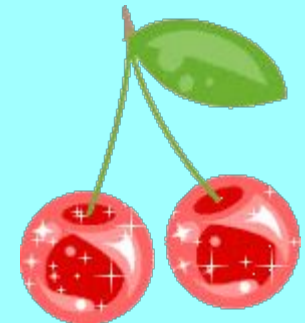
ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ



Витамин А



**Рыбий жир, сливочное масло, яйца,
печень, морковь, красный перец,
лук,
абрикос, щавель, томат.**

Витамин В



Дрожжи, мясо, почки, печень, крупы, картофель, капуста, зелёный горошек, бобы, хлеб, сыр, молоко, бананы, орехи, гранаты, земляника, рыба, яйца.

Витамин С



Шиповник, крыжовник, клубника, чёрная смородина, сладкий перец, картофель, капуста, лук, салат, клюква, лимон, апельсин, мандарин, яблоки.



Витамин D



Рыбий жир, яйца, печень, рыба,
сельдь, грибы.

Витамин Е



Печень, яйца, мука грубого помола, крупы, бобовые, капуста, салат, шпинат.

Пирамида питания



Рис и другие злаковые, хлеб, мучные изделия













Мы за здоровое питание!

Здоровое питание – здоровое поколение