

Витамин D



Для костей



Витамин А

для глаз



для кожи



для иммунитета



Пирамида питания



ЗЕРНОВЫЕ (7-8 порций)	ФРУКТЫ И ОВОЩИ (4-5 порций каждого продукта)	МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (2-3 порции)	БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ (2-3 порции)	ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА И САХАРА (употреблять ограниченно)
1 порция (= 80 ккал)	1 порция (фрукты = 60 ккал; овощи = 25 ккал)	1 порция (= 90-120 ккал)	1 порция (= 35-75 ккал)	1 порция (= 45 ккал)
<ul style="list-style-type: none"> - или 1 кусок хлеба; - или ½ чашки макаронных изделий; - или ½ чашки варённого риса или другой каши; - или 1 небольшая булочка с отрубями; - или 1 средняя оладья. 	<ul style="list-style-type: none"> - или 1 фрукт среднего размера; - или ½ чашки свежего фруктового сока; - или ½ чашки варённых или свежих овощей; - или 1 чашка листового салата или зелени; - или ½ чашки сухофруктов; - или 1 средняя картофелина. 	<ul style="list-style-type: none"> - или 1 чашка маложирного или обезжиренного йогурта; - или 1 чашка маложирного или обезжиренного молока; - или 50 г. сыра пониженной жирности; - или 1 столовая ложка тёртого сыра типа «пармезан». 	<ul style="list-style-type: none"> - или 1 яйцо; - или 85 г. постной курицы, индейки, рыбы, морепродуктов, мяса или мясных изделий; - или ½ чашки варённой фасоли или чечевицы. 	<ul style="list-style-type: none"> - или чайная ложка сливочного масла, растительного масла, 10% сметаны, майонеза; - или 1 столовая ложка сахара или джема; - или ½ чашки фруктового мороженного (без молока или сливок); - или 3 леденца; - или 1 столовая ложка семечек; - или 6-10 орехов (миндаль, фундук).

Вредные и опасные для здоровья продукты:

- Газированная сладкая вода - "Fanta", "Pepsi", "Coca-cola" и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями
- Чипсы
- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и т.д.)
- Гамбургеры, хот-доги
- Сладости (в большом количестве)



ЧИПСЫ



- Очень калорийны – способствуют ожирению

100 грамм чипсов - это 1/5 нормы калорий для детей

- Содержат много соли – это замедляет рост костей
- Не содержат витаминов и минералов
- Содержат вредный пережаренный жир, который портит сосуды
- Содержат консерванты и красители – могут вызвать аллергию
- Могут вызывать привыкание, как сигареты или алкоголь

Газировка

- ❖ Содержат кислоту, которая разрушает зубы и кости



- ❖ Содержит много сахара



= 8 кусочков сахара



- ❖ Газ вызывает выброс кислоты в желудке, вздутие живота



Фаст-фуд



- ❖ Консерванты
- ❖ Много жиров
- ❖ Нет витаминов
- ❖ Раздражающие желудок вещества → гастрит

Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырех- или пятиразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и тоже время





<http://foram.kit-topkano.ru>

Будьте здоровы!