

**«Чтобы мудро жизнь прожить, знать надобно  
немало.**

**Два важных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем что попало есть,  
И лучше будь один, чем вместе с кем попало».**  
**(Омар Хайям)**



## **О вкусной и здоровой пище**



Выполнила : Варабулайнен Е.М.

# Здоровый образ жизни – это:

- соблюдение режима дня;
  - соблюдение режима питания, правильное питание;
  - закаливание;
  - физический труд;
  - соблюдение правила гигиены  
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»;
  - правила поведения за столом  
«Когда я ем, я глух и нем!»;
  - скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение);
  - доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным;
  - правильная организация отдыха и труда.
- 



Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
В школу смело отправляйся.



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»



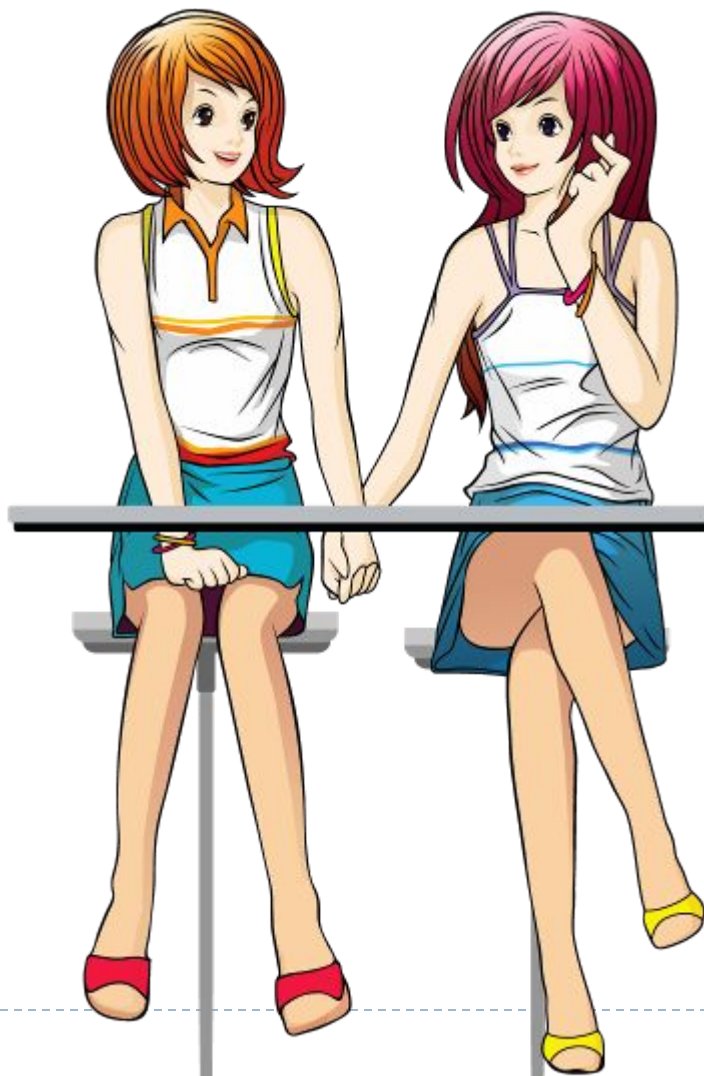
## Полезные продукты

Рыба  
кефир  
геркулес  
подсолнечное масло  
морковь  
капуста  
яблоки  
груши  
хлеб

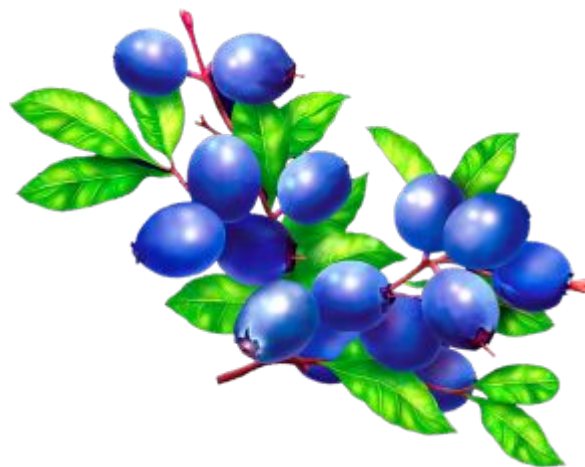
## Неполезные продукты

Пепси  
фанга  
чипсы  
жирное мясо  
торты  
«Сникерс»  
шоколадные конфеты

«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»



Кашу можно сделать более вкусной



# Меню



1. Салат.
2. Борщ.
3. Рыба, картофельное пюре.
4. Сок яблочный.
5. Хлеб.

Не в пору и обед,  
коли хлеба нет.



# Чем можно заняться после обеда?

- Попрыгать
- Почитать книгу
- Порисовать
- Потанцевать
- Побегать
- Поиграть с конструктором



## Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли,  
печенье с чаем, соком или молоком



# Молочные продукты



# Пора ужинать

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие



# «Овощи – кладовая здоровья»

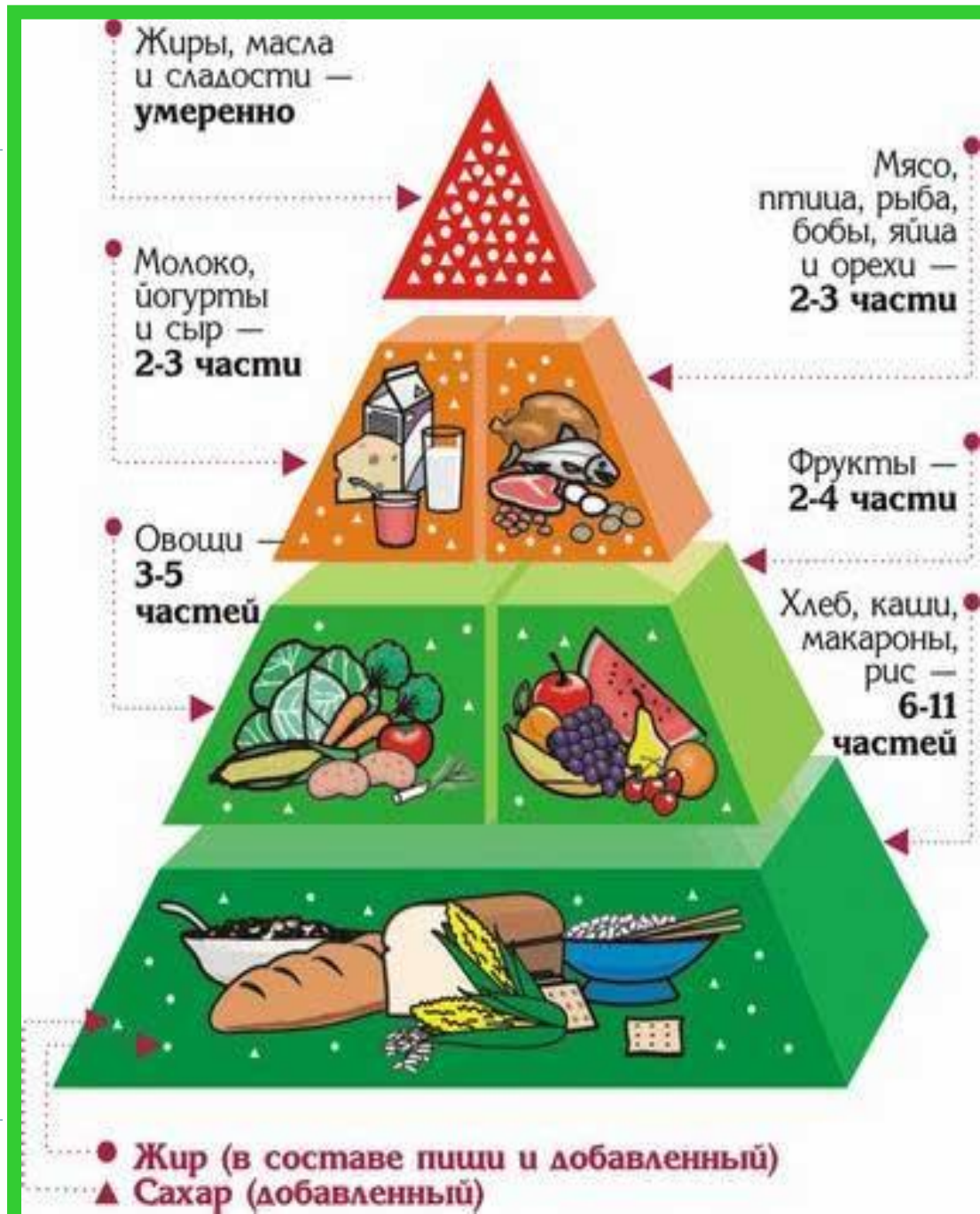
**Витамины**



**Овощи, фрукты**



# Пирамида питания



# Золотые правила питания



- Главное – не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.





Вывод:

Каждый человек должен  
заботиться о своем  
здоровье. Ведь никто не  
позаботится о тебе  
лучше, чем ты сам.

---



# Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья:

- правильное питание;
- соблюдение режима дня;
- закаливание (физические упражнения, спорт);
- правильная организация труда и отдыха;
- соблюдение правил гигиены;
- доброе сердце, добрые дела, поступки.



# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

- Питание должно быть разнообразным, полноценным.
- Наилучшее соотношение белков, жиров, углеводов считается соотношением 1:1:4.
- Количество пищи распределяется:  
Завтрак – 30%,  
обед – 40 – 45%,  
Полдник – 10% ,  
ужин – 15 - 20%



# Основные требования рационального питания:

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.



E

## Основные правила рационального питания:

H

- Прежде всего, давайте разберемся, что же такое рациональное питание. Название происходит от латинского «Rationalis» - умный. Это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое является разнообразным и сбалансированным по всем компонентам.

B<sub>2</sub>

E

B<sub>12</sub>

D

- Рациональное питание следует рассматривать, как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

B<sub>9</sub>

C

B<sub>12</sub>B<sub>6</sub>

A



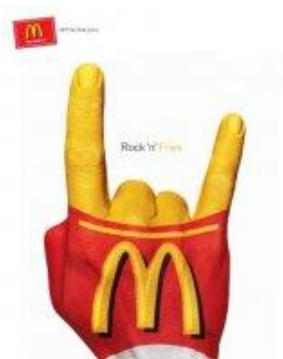
# Варианты рационального питания



1-й вариант	2-й вариант
7.30. – завтрак (25% суточной калорийности)	7.30. – завтрак (25%)
11.30. – 2-й завтрак (10% суточной калорийности)	12.00. – обед (40%)
14.30. – обед (40% суточной калорийности)	15.00. – полдник (10%)
18.30. – ужин (25% суточной калорийности)	18.30. – ужин (25%)

# Хлеб и хлебобулочные изделия

- Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.



Наименование продукта

**ХЛЕБ**

	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Ккал в 100 г
БАГЕТ французский	9	1	57	265
БОРОДИНСКИЙ	7	2	47	230
ДАРИЦКИЙ	7	1	41	206
ДОМАШНИЙ	8	1	52	251
НАРЕЗНОЙ	8	3	52	265
ПШЕНИЧНЫЙ с отрубями	11	6	34	234
РЖАНОЙ цельнозерновой	5	1	34	191
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	8	9	39	266
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ цельнозерновой	5	1	34	167
РИЖСКИЙ	6	1	37	178
ПАЛЯНИЦА	8	3	51	264
ПЛЕТЕНКА с маком	8	3	52	267
ПОДМОСКОВНЫЙ	8	3	51	261
СКАНДИНАВСКИЙ	8	3	42	227
СТОЛОВЫЙ подовый	7	1	46	210
ТОСТОВЫЙ	7	5	42	238
УКРАИНСКИЙ	7	1	46	210
ЩЕЛКОВСКИЙ	8	2	53	265

**БУЛОЧКИ**

ВЕНСКАЯ	9	1	49	246
ДЛЯ ГАМБУРГЕРОВ с кунжутом	8	6	49	284
ДЛЯ ХОТ-ДОГОВ	7	3	45	230
КАЙЗЕРОВСКАЯ с кунжутом	8	3	53	272
ЛУКОВАЯ	8	3	54	277
МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ	1	5	46	269
ПШЕНИЧНАЯ	8	3	54	269
С КУСОЧКАМИ ШОКОЛАДА	8	12	50	340
СВЕРДЛОВСКАЯ	8	14	55	302
СДОБНАЯ	8	10	51	288
СТОЛИЧНАЯ	9	3	53	270
ТОСКАНСКАЯ	7	1	35	250

**ЛЕПЕШКИ**

ИТАЛЬЯНСКАЯ	8	8	51	309
МЕКСИКАНСКАЯ	7	8	47	280
СМЕТАННАЯ	8	11	56	354
ПИТА	8	1	57	260
РЖАНАЯ	11	14	46	357
РЖАНО-ПШЕНИЧНАЯ	9	2	43	225

Наименование продукта

Ккал в 100 г

**БЛИНЧИКИ**

С АБРИКОСОВЫМ ДЖЕМОМ	175
С ВИШНЕЙ	221
С ВИШНЕВЫМ ДЖЕМОМ	179
С ГРИБАМИ	209
С КАПУСТОЙ	141
С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ	184
С КЛУБНИКОЙ	206
С КЛУБНИЧНЫМ ДЖЕМОМ	209
С КУРИЦЕЙ	206
С ЛИВЕРОМ И РИСОМ	375
С МЯСОМ	223
СО СГУЩЕННОЙ	176
С СЕРДЦЕМ	134
С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ	270
С ТВОРОГОМ	216
С ТВОРОГОМ И ВИШНЕЙ	287
С ТВОРОГОМ И КЛУБНИКОЙ	288
С ТВОРОГОМ И КЛЮКВОЙ	233

**ВАРЕНИКИ**

С ВИШНЕЙ	208
С КАРТОФЕЛЕМ	190
С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ	245
С ТВОРОГОМ	207

**ЛАЗАНЬЯ**

С ВЕТЧИНОЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120
С ГРИБАМИ	128
С МОЦАРЕЛЛОЙ	139
С МЯСОМ	166
С ЧЕТЫРЬМА ВИДАМИ СЫРА	134
СО ШПИНАТОМ	117



# каша

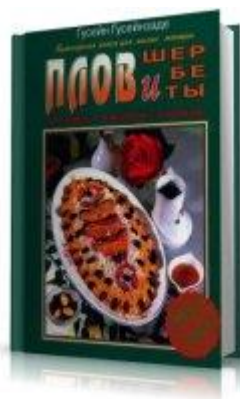
- В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В.



## просто рис

---

- Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.



Наименование продукта

Ккал в 100 г

**МУКА, КРАХМАЛ, ТОЛОКНО**

КРАХМАЛ кукурузный	359
КРАХМАЛ картофельный	330
МУКА блинная	333
МУКА гречневая	334
МУКА кукурузная	306
МУКА льняная	305
МУКА нутовая	387
МУКА овсяная	306
МУКА пшеничная	334
МУКА ржаная	298
МУКА рисовая	321
МУКА соевая	334
ТОЛОКНО овсяное	357



**КРУПА**

БУЛГУР	347
ГРЕЧНЕВАЯ	344
ГРЕЧНЕВЫЙ ПРОДЕЛ	306
КИНОА	358
КУКУРУЗНАЯ	330
КУСКУС	358
МАННАЯ	333
ОВСЯНАЯ (геркулес)	352
ПЕРЛОВАЯ	320
ПОЛЕНТА	327
ПШЕНИЧНАЯ	325
ПШЕНО	342
РИС белый шлифованный	344
РИС дикий	337
РИС коричневый	346
ЯЧНЕВАЯ	324



**ХЛОПЬЯ**

ГРЕЧНЕВЫЕ	330
ЗЕРНОВЫЕ	310
КУКУРУЗНЫЕ с медом	374
КУКУРУЗНЫЕ с сахаром	322
ОВСЯНЫЕ	350
ПШЕНИЧНЫЕ	300
ПШЕНИЧНЫЕ с шоколадом	384
ПШЕННЫЕ	334



# Фрукты и овощи

---

- В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.




Наименование продукта	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Ккал в 100 г
<b>ФРУКТЫ</b>				
АБРИКОС	1	0	11	41
АВОКАДО	2	20	7	208
АЙВА	1	0	10	40
АЛЫЧА	0	0	7	27
АНАНАС	0	0	11	49
АПЕЛЬСИН	1	0	8	36
АРБУЗ	1	0	6	25
БАНАН	2	0	22	89
ВИШНЯ	1	0	11	52
ГРАНАТ	1	0	14	52
ГРЕЙПФРУТ	1	0	7	29
ГРУША	0	0	11	42
ДЫНЯ	1	0	7	33
ИНЖИР	1	0	14	49
КИВИ	1	1	10	48
КИЗИЛ	1	0	11	44
КУМКВАТ	2	1	9	71
ЛАЙМ	1	0	3	16
ЛИМОН	1	0	3	16
ЛИЧИ	1	0	14	65
МАНГО	0	0	12	67
МАНГОСТАН	1	0	14	62
МАНДАРИН	1	0	8	33
МАРАКУЙЯ	2	0	13	68
НЕКТАРИН	1	0	12	48
ПАПАЙЯ	1	0	9	48
ПЕРСИК	1	0	11	46
ПОМЕЛО	1	0	7	32
РАМБУТАН	1	0	19	82
СВИТИ	1	0	9	58
СЛИВА	1	0	10	42
ФЕЙХОА	1	1	11	49
ХУРМА	0	0	17	53
ЧЕРЕШНЯ	1	0	12	50
ШЕЛКОВИЦА	1	0	14	52
ЯБЛОКО	0	0	10	47

Наименование продукта

Ккал в 100 г

**СУХОФРУКТЫ И СУШЕНЫЕ ЯГОДЫ**

АНАНАС		339
БАНАН		390
ВИШНЯ		292
ВИШНЯ в шоколаде		350
ГРУША		246
ИЗЮМ кишмиш		279
ИЗЮМ с косточкой		276
ИЗЮМ в шоколаде		467
ИНЖИР		290
КАНТАЛУП (ТАЙСКАЯ ДЫНЯ)		341
КЛУБНИКА		286
КОКОС		384
КУМКВАТ сушеный		284
КУРАГА		272
КУРАГА в шоколаде		359
МАНГО		280
МАНДАРИНЫ		230
ПЕРСИК		275
ПЕРСИК вяленый		65
УРЮК		278
ФИНИК		292
ЧЕРЕШНЯ сушеная		286
ЧЕРНОСЛИВ		264
ЧЕРНОСЛИВ в шоколаде		390
ЧЕРНОСЛИВ моченый		28
ШИПОВНИК		253
ЯБЛОКО		273
<b>ЦУКАТЫ</b>		
АНАНАС		200
АРБУЗНЫЕ КОРКИ		354
ЛИМОННЫЕ КОРКИ		300
МОРКОВЬ		300
ПАПАЙЯ		337
<b>ЧИПСЫ</b>		
БАНАНОВЫЕ		380

Наименование продукта

Ккал в 100 г

### БОБОВЫЕ

ГОРОШЕК консервированный	40
РОСТКИ ФАСОЛИ	14
ФАСОЛЬ белая	118
ФАСОЛЬ белая в томатном соусе	106
ФАСОЛЬ красная	93
ФАСОЛЬ стручковая	25
ЧЕЧЕВИЦА	113

### ОВОЩИ

БАКЛАЖАНЫ в томатном соусе	80
БАКЛАЖАНЫ, жаренные с овощами	110
БАКЛАЖАНЫ маринованные	12
ИМБИРЬ маринованный	29
КАПЕРСЫ	25
КУКУРУЗА консервированная	126
МОРКОВЬ консервированная	28
ОГУРЦЫ маринованные	18
ОГУРЦЫ соленые	13
ПАТИССОНЫ маринованные	19
ПЕРЕЦ острый маринованный	120
ПЕРЕЦ сладкий маринованный	20
ПОМИДОРЫ в собственном соку	23
ПОМИДОРЫ зеленые маринованные	14
ПОМИДОРЫ маринованные	12
СВЕКЛА маринованная	32
ЧЕСНОК маринованный	56
ЩАВЕЛЬ консервированный	20
<b>ОВОЩНОЕ АССОРТИ</b>	
МЕКСИКАНСКАЯ СМЕСЬ	72
ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ маринованные	18
ПЕРЕЦ И ПОМИДОРЫ маринованные	15
ПОМИДОРЫ И ПАТИССОНЫ маринованные	12

Наименование продукта

### ОВОЩИ

	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	Ккал в 100 г
БАКЛАЖАНЫ	1		7	24
БОБЫ	6		9	57
БРЮКВА	1		9	34
ГОРОХ сушеный	21	2	53	298
ГОРОШЕК зеленый	5		14	73
ДАЙКОН	1		4	21
КАБАЧОК	1		5	23
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	2		7	27
КАПУСТА БРОККОЛИ	3		5	28
КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ	5		8	43
КАПУСТА квашеная	2		4	19
КАПУСТА КОЛЬРАБИ	3		11	42
КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ	1		8	24
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ	1		3	12
КАПУСТА САВОЙСКАЯ	1		6	28
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	3		5	30
КАРТОФЕЛЬ	2		18	80
КУКУРУЗА початки	4	2	23	110
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1		10	41
МОРКОВЬ	1		7	32
НУТ	19	6	61	364
ОГУРЦЫ грунтовые	1		3	14
ОГУРЦЫ парниковые	1		2	11
ПАТИССОНЫ	1		4	19
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ	1		7	26
ПЕТРУШКА корень	3		11	38
ПОМИДОРЫ грунтовые	1		4	19
ПОМИДОРЫ парниковые	1		3	14
ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ	1		3	15
РЕДИС	1		3	19
РЕДЬКА	2		7	35
РЕПА	2		6	30
САЛАТ КОЧАННЫЙ	1		1	11
СВЕКЛА	2		9	40
СЕЛЬДЕРЕЙ корень	1		6	32
ТЫКВА	1		8	28
ФАСОЛЬ БЕЛАЯ	7		17	102
ФАСОЛЬ КРАСНАЯ	8		14	93
ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ	2		4	24
ЦУКИНИ	2		3	16
ЧЕСНОК	7		21	106
ЧЕЧЕВИЦА	25	1	54	310



**ПОЗНАВАТЕЛЬНО**

## Ягоды

- ▣ **Ягоды** - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.



Наименование продукта

**ЯГОДЫ**

Наименование продукта	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Ккал я 100 г
АСАИ	10	54	32	541
БАРБАРИС	0	0	8	29
БОЙЗЕНОВА ЯГОДА	1	0	12	50
БОЯРЫШНИК	0	0	14	52
БРУСНИКА	1	0	10	43
БУЗИНА	1	1	18	73
ВИНОГРАД	1	0	17	65
ВИНОГРАД сушеной без косточек (изюм)	3	1	79	299
ВИШНЯ	1	0	11	52
ГОДЖИ сушеная	12	10	68	370
ГОЛУБИКА	1	0	8	35
ЕЖЕВИКА	2	0	6	31
ЖИМОЛОСТЬ	0	0	8	30
ЗЕМЛЯНИКА	1	0	11	34
ИРГА	0	0	12	45
КАЛИНА	0	0	7	26
КЛУБНИКА	1	0	7	30
КЛЮКВА	0	0	7	26
КЛЮКВА сушеная подслащенная	0	1	82	308
КНЯЖЕНИКА	0	0	7	26
КРЫЖОВНИК	1	0	12	43
ЛИМОННИК	1	0	2	11
ЛОГАНОВА ЯГОДА	2	0	13	55
МАЛИНА	1	0	14	42
МОРОШКА	1	0	10	28
ОБЛЕПИХА	1	3	10	52
ОХЕЛО	0	0	7	28
РЯБИНА	1	0	12	43
РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ	2	0	14	52
СМОРОДИНА КРАСНАЯ	1	0	14	56
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	1	0	15	63
ЧЕРЕШНЯ	1	0	12	50
ЧЕРНИКА	1	0	11	44
ШЕЛКОВИЦА	1	0	14	52
ШИПОВНИК	2	0	14	51
ШИПОВНИК сушеный	3	0	48	210





## Соки



- Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с избыточным весом и проблемным желудком.



Наименование продукта

Ккал в 100 г

**КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ФРУКТЫ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ**

АБРИКОСЫ в сиропе	73
АНАНАСЫ в сиропе	57
БРУСНИКА, протертая с сахаром	220
ВАРЕНЬЕ АБРИКОСОВОЕ	236
ВАРЕНЬЕ БРУСНИЧНОЕ	239
ВАРЕНЬЕ ВИШНЕВОЕ	242
ВАРЕНЬЕ КЛУБНИЧНОЕ	256
ВАРЕНЬЕ МАЛИНОВОЕ	221
ВАРЕНЬЕ ЧЕРНОСМОРОДИНОВОЕ	221
ДЖЕМ АБРИКОСОВЫЙ	241
ДЖЕМ АБРИКОСОВЫЙ без сахара	226
ДЖЕМ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	255
ДЖЕМ АПЕЛЬСИНОВЫЙ без сахара	226
ДЖЕМ ВИШНЕВЫЙ	230
ДЖЕМ ВИШНЕВЫЙ без сахара	229
ДЖЕМ КЛУБНИЧНЫЙ	238
ДЖЕМ КЛУБНИЧНЫЙ без сахара	226
ДЖЕМ ЛИМОННЫЙ	200
КЛУБНИКА в сиропе	70
КЛУБНИКА, протертая с сахаром	180
КЛЮКВА, протертая с сахаром	211
КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ	69
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	66
КОМПОТ ИЗ СЛИВ	71
МАЛИНА, протертая с сахаром	216
ОБЛЕПИХА, протертая с сахаром	208
ПЕРСИКИ в сиропе	59
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ, протертая с сахаром	180
ЧЕРНИКА, протертая с сахаром	216

Наименование продукта

Ккал в 100 г

**СОК**

АБРИКОСОВЫЙ	56
АЙВОВЫЙ	45
АНАНАСОВЫЙ	68
АПЕЛЬСИНОВЫЙ	54
АПЕЛЬСИНОВЫЙ с мякотью	46
БЕРЕЗОВЫЙ	23
ВИНОГРАДНЫЙ	54
ВИШНЕВЫЙ	47
ГРАНАТОВЫЙ	64
ГРЕЙПФРУТОВЫЙ	42
ГРЕЙПФРУТОВЫЙ с мякотью	33
ГРУШЕВЫЙ	45
КЛЮКВЕННЫЙ	46
ЛИМОННЫЙ	33
МАНДАРИНОВЫЙ	45
МОРКОВНЫЙ	56
ПЕРСИКОВЫЙ	68
СЛИВОВЫЙ	67
ТОМАТНЫЙ	18
ЧЕРНОПЛОДНО-РЯБИНОВЫЙ	50
ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	41
ЯБЛОЧНЫЙ	46
ЯБЛОЧНЫЙ ОСВЕТЛЕННЫЙ	45

**КОНФИТЮР**

АБРИКОСОВЫЙ	246
АНАНАСОВЫЙ	265
АПЕЛЬСИНОВЫЙ	173
ВИШНЕВЫЙ	131
КЛУБНИЧНЫЙ	265
МАЛИНОВЫЙ	132
ПЕРСИКОВЫЙ	213

Наименование продукта

Ккал в 100 г

**ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ СОКИ**

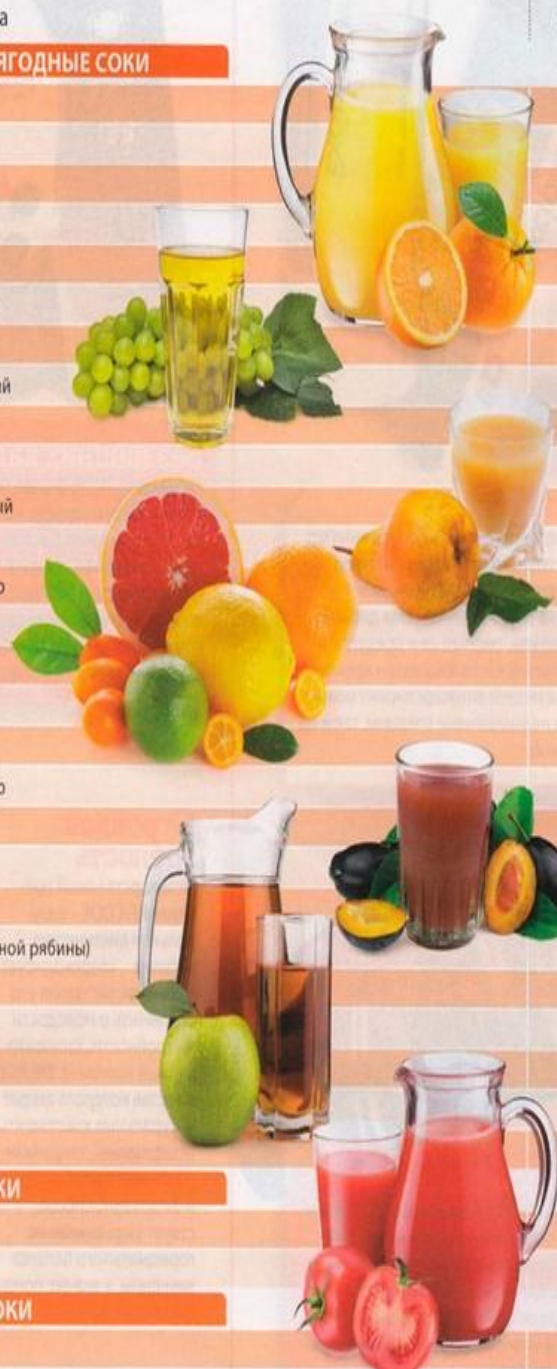
АБРИКОСОВЫЙ	56
АЙВОВЫЙ	45
АНАНАСОВЫЙ	68
АНАНАСОВЫЙ с мякотью	51
АПЕЛЬСИНОВЫЙ	54
АПЕЛЬСИНОВЫЙ с мякотью	46
ВИНОГРАДНЫЙ	54
ВИНОГРАДНЫЙ осветленный	64
ВИШНЕВЫЙ	47
ГРАНАТОВЫЙ	64
ГРАНАТОВЫЙ неосветленный	52
ГРЕЙПФРУТОВЫЙ	42
ГРЕЙПФРУТОВЫЙ с мякотью	33
ГРУШЕВЫЙ	45
КЛЮКВЕННЫЙ	46
ЛИМОННЫЙ	33
МАНДАРИНОВЫЙ	45
МАНДАРИНОВЫЙ с мякотью	44
МУЛЬТИФРУКТ	46
МУЛЬТИФРУКТ с мякотью	47
ПЕРСИКОВЫЙ	68
РЯБИНОВЫЙ (из черноплодной рябины)	50
СЛИВОВЫЙ	67
ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	41
ЯБЛОЧНЫЙ	46
ЯБЛОЧНЫЙ осветленный	45
ЯБЛОЧНЫЙ с мякотью	34

**ОВОЩНЫЕ СОКИ**

МОРКОВНЫЙ	56
ТОМАТНЫЙ	18

**ДРЕВЕСНЫЕ СОКИ**

БЕРЕЗОВЫЙ	23
-----------	----



Наименование продукта

Ккал в 100 г

**ВИНА**

КРАСНОЕ СУХОЕ	64
МУСКАТ	156
ПОРТВЕЙН	160
РОЗОВОЕ	73
СЛИВОВОЕ	110
ХЕРЕС	122

**БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ ГАЗИРОВАННЫЕ**

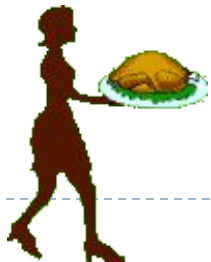
«АПЕЛЬСИН»	50
«БАЙКАЛ»	40
«ГРАНАТ»	45
«ГРЕЙПФРУТ»	17
«ДЮШЕС»	39
«ЗЕЛЕНЕЕ ЯБЛОКО»	37
КВАС	30
«КИЗИЛ»	41
«КЛЮКВА»	30
«КОКА-КОЛА»	42
«КОКА-КОЛА ЛАЙТ»	0,2
«КОЛОКОЛЬЧИК»	41
«КРЕМ-СОДА»	41
КРЮШОН	50
«ПЕПСИ»	51
«ПЕПСИ ЛАЙТ»	0
«САЯНЫ»	37
«СИТРО»	49
«СЛИВОЧНЫЙ»	48
«СПРАЙТ»	29
«ТАРХУН»	40
ТОНИК	40
ТОНИК С ЛИМОНОМ	42
«ФАНТА»	31



# мясо, рыба, птица и молочные продукты

---

- Мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.



Наименование продукта	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал в 100 г
<b>БАРАНИНА</b>				
ДУХОВАЯ	12	15		195
КОРЕЙКА	13	20		232
ЛОПАТКА	12	20		228
ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ на кости	10	25		365
ШЕЙКА	13	30		318
<b>ГОВЯДИНА</b>				
ГРУДИНКА на кости	11	25		278
ДУХОВАЯ	19	5		124
ЛОПАТКА	18	6		130
ПЕЧЕНЬ	9	13		132
СЕРДЦЕ	9	13		132
ЯЗЫК	8	12		140
<b>ТЕЛЯТИНА</b>				
ФИЛЕЙ	19	2		94
<b>ИНДЮШАТИНА</b>				
ГОЛЕНЬ	16	8		134
ГРУДКА филе	20	6		131
ЖЕЛУДОК	17	12		174
КРЫЛО	11	17		197
ПЕЧЕНЬ	18	10		162
СЕРДЦЕ	15	10		150
<b>КУРЯТИНА</b>				
БЕДРО с кожей	17	16		209
ГОЛЕНЬ с кожей	19	14		201
ГРУДКА филе без кожи	21	3		108
ГРУДКА филе с кожей	21	8		168
ОКОРОЧОК	18	15		206
ТУШКА	16	14		190
<b>СВИНИНА</b>				
ВЫРЕЗКА	18	7		139
ДУХОВАЯ	15	27		313
КОРЕЙКА	17	25		301
ПЕЧЕНЬ	4	18		106
РУЛЬКА	15	22		258
СЕРДЦЕ	4	16		96
ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ на кости	15	25		311
ШЕЙКА	16	18		226



Наименование продукта	Ккал в 100 г
<b>ПИЦЦА</b>	
БОЛОНЬЕЗЕ	213
ГАВАЙСКАЯ	217
МАРГАРИТА	232
ПЕППЕРОНИ С САЛЯМИ	273
С ВЕТЧИНОЙ	304
С ГРИБАМИ	287
С МОЦАРЕЛЛОЙ	285
С САЛЯМИ	289
ЧЕТЫРЕ СЫРА	290
<b>ПЕЛЬМЕНИ</b>	
С БАРАНИНОЙ	415
С ГОРБУШЕЙ	159
С ГОВЯДИНОЙ	244
С ГОВЯДИНОЙ, СВИНИНОЙ И ГРИБАМИ	276
СО СВИНИНОЙ	261
СО СВИНИНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	260
<b>ЧЕБУРЕКИ</b>	
С КАРТОФЕЛЕМ	390
С МЯСОМ	402
С СЫРОМ	411
<b>КОТЛЕТЫ</b>	
ГОВЯЖЬИ	185
ИЗ ИНДЕЙКИ	192
КАПУСТНЫЕ	131
КАРТОФЕЛЬНЫЕ	109
КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ	96
КУРИНЫЕ	191
ЛЮЛЯ-КЕБАБ	403
МОРКОВНЫЕ	114
ПО-КИЕВСКИ	195
СВЕКОЛЬНЫЕ	112



# колбасы

---

- Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.



Наименование продукта	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Ккал в 100 г
<b>КОЛБАСА ВАРЕНАЯ</b>				
-ДОКТОР-	14	7		119
ВЕТЧИНАЯ	11	25		277
ВЕТЧИНАЯ ЯЗЫКОВАЯ	11	24	4	400
ДОКТОРСКАЯ	10	25	2	273
КУРИНАЯ	13	13	3	173
ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	13	28		204
МОЛОЧНАЯ	12	22		252
СЛИВОЧНАЯ	9	29	2	315
ТЕЛЯЧЬЯ	12	30		318
ЯЗЫКОВАЯ		24		260
<b>КОЛБАСА ВАРЕНО-КОПЧЕНАЯ</b>				
БАЛЫКОВАЯ	12	31		327
САЛЯМИ	18	36		396
СВИНАЯ	11	39	1	399
СЕРВЕЛАТ зернистый	10	43		441
СЕРВЕЛАТ мускатный	16	40		424
СЕРВЕЛАТ ореховый	13	41		421
СЕРВЕЛАТ русский	14	40	2	437
СЕРВЕЛАТ финский	13	26		286
<b>КОЛБАСА СЫРОКОПЧЕНАЯ</b>				
БРАУНШВЕЙГСКАЯ	28	42		491
ЕВРЕЙСКАЯ	24	43		485
ЗЕРНИСТАЯ	10	63		608
САЛЯМИ	15	60		600
СВИНАЯ	13	57		568
СЕРВЕЛАТ	18	48		504
<b>КОЛБАСА СЫРОВАЯЛЕНАЯ</b>				
БАСТУРМА	25	3		127
ЕВРЕЙСКАЯ	22	40		452
ИЗ МЯСА КАБАНА	25	36	5	442
ИЗ ОЛЕНИНЫ	21	42		426
САЛЯМИ	29	60	3	439
СВИНАЯ	27	34	1	412
<b>КОЛБАСА ПОЛУКОПЧЕНАЯ</b>				
ЗЕРНИСТАЯ	12	26		282
КРАКОВСКАЯ	14	45		461
КРАКОВСКАЯ из индейки	14	35		371
ОХОТНИЧЬИ КОЛБАСКИ	26	40		463
САЛЯМИ венская	10	42	5	448
САЛЯМИ финская	10	47		463

# Рыба



- Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.





Наименование продукта

Ккал в 100 г

**РЫБА**

ПАЛТУС	110
ПАНГАСИУС (морской язык)	83
ПИКША	80
ПЛОТВА	110
ПУТАССУ	81
РЫБА-САБЛЯ	112
САЗАН	121
САЛАКА	153
САРДИНЫ	178
САРДИНЫ в масле	299
СЕВРЮГА	160
СЕЛЬДЬ маринованная	155
СЕЛЬДЬ соленая	84
СИБАС	82
СИГ	175
СКУМБРИЯ	258
СОМ	144
СТАВРИДА	119
СУДАК	83
СТЕРЛЯДЬ	122
ТРЕСКА	82
ТРЕСКОВАЯ ПЕЧЕНЬ	613
ТУНЕЦ	80
УГОРЬ	299
УГОРЬ копченый	407
ФОРЕЛЬ РАДУЖНАЯ	112
ФОРЕЛЬ РЕЧНАЯ	102
ХАМСА	166
ХЕК	95
ШПРОТЫ в масле	363
ЩУКА	82
ЩУКА в томатном соусе	108



Наименование продукта

Ккал в 100 г

**РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ**

АНЧОУС в масле	185
БЫЧКИ в томатном соусе	139
ГОРБУША в собственном соку	138
КИЛЬКА в томатном соусе	159
МАКРЕЛЬ в масле	121
МАКРЕЛЬ в собственном соку	121
НЕРКА в собственном соку	166
ОМУЛЬ подкопченный в масле	145
ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ	416
САЙРА в собственном соку	261
САРДИНЫ в масле	279
САРДИНЫ в томатном соусе	144
СЕЛЬДЬ в винном соусе	236
СЕЛЬДЬ в масле	239
СЕЛЬДЬ в укропном соусе	236
СЕЛЬДЬ в горчичном соусе	195
СЕМГА в собственном соку	153
СКУМБРИЯ в масле	294
ТУНЕЦ в масле	193
ТУНЕЦ в собственном соку	115
ФОРЕЛЬ в собственном соку	219
ШПРОТЫ в масле	356



**КОНСЕРВЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ**

КАЛЬМАР в собственном соку	76
МИДИИ в винном соусе	106
МИДИИ в маринаде	117
МИДИИ в собственном соку	68
МЯСО КРИЛЯ	97
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	112



**ГОТОВЫЕ БЛЮДА С РЫБОЙ**

ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ в томатном соусе	106
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ в томатном соусе	124

Наименование продукта

Ккал в 100 г

**РЫБА**

БАРАБУЛЬКА

82

БЕЛУГА

147

БЫЧОК

145

ВОБЛА

97

ВОБЛА вяленая

235

ГОРБУША

147

ГОРБУША соленая

169

ДОРАДА

90

ЗУБАТКА

114

КАМБАЛА

83

КАРАСЬ

102

КАРП

125

КЕТА

138

КЕФАЛЬ

124

КИЛЬКА копченая

162

КИЛЬКА прляного посола

154

КОРЮШКА

91

ЛЕДЯНАЯ

91

ЛЕЩ

116

ЛЕЩ вяленый

221

ЛИНЬ

40

ЛОСОСЬ

217

ЛОСОСЬ филе

128

ЛОСОСЬ соленый

269

МАКРОРУС

60

МИНТАЙ

79

МОЙВА

157

НАВАГА

82

НАЛИМ

92

НЕРКА

170

ОКУНЬ морской

112

ОКУНЬ речной

82

ОСЕТР

164



# МОЛОКО

---

- Молоко любят многие. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым.
- Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.



Наименование продукта

Ккал в 100 г

**ЗАМОРОЖЕННЫЕ ГРИБЫ**

БЕЛЫЕ		25
МАСЛЯТА		18
МОХОВИКИ		18
ОПЯТА		17
ПОДОСИНОВИКИ		22
ШАМПИНЬОНЫ		21

**ЗАМОРОЖЕННЫЕ ГРИБНЫЕ СМЕСИ**

БЕЛЫЕ, ПОДОСИНОВИКИ		30
БЕЛЫЕ, ПОДОСИНОВИКИ, МОХОВИКИ		21
ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ, ШАМПИНЬОНЫ		27
ПОДОСИНОВИКИ, ОПЯТА, МАСЛЯТА		24
ПОДОСИНОВИКИ, ОПЯТА, МОХОВИКИ, ЛИСИЧКИ		23

**ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ**

БРУСНИКА		40
ВИШНЯ		49
ЕЖЕВИКА		31
КЛУБНИКА		34
КЛЮКВА		18
МАЛИНА		28
ОБЛЕПИХА		82
СЛИВА		34
СМОРОДИНА красная		30
СМОРОДИНА черная		28
ЧЕРНИКА		34

**ТЕСТО ЗАМОРОЖЕННОЕ**

ДРОЖЖЕВОЕ		269
СЛОЕНОЕ бездрожжевое		410
СЛОЕНОЕ дрожжевое		414
ПЕЛЬМЕННОЕ		240

# соль, сахар и сладости

- Их должно быть мало в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.



Наименование продукта

Ккал в 100 г

### САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ

МАЙОНЕЗ классический (67%)	616
МАЙОНЕЗ оливковый	468
МАЙОНЕЗ легкий (30%)	299
МАЙОНЕЗ экстралегкий (15%)	154
СМЕТАНА (25%)	247
СМЕТАНА (20%)	204
СМЕТАНА (15%)	160
СМЕТАНА (10%)	116

### ПРИПРАВЫ

АДЖИКА	37
ХРЕН белый	101
ХРЕН со свеклой	96
ХРЕН с лимоном	86
ХРЕН со сливками	248
ГОРЧИЦА столовая	142
ГОРЧИЦА дижонская острая	147
ГОРЧИЦА баварская сладкая	242
ГОРЧИЦА зернистая	141
ГОРЧИЦА с хреном	125
КЕТЧУП острый	96
УКСУС яблочный	21
УКСУС бальзамический	104

### СОУСЫ

«ТЫСЯЧА ОСТРОВОВ»	301
СОЕВЫЙ	73
СЫРНЫЙ	517
ЧЕСНОЧНЫЙ	335
ТКЕМАЛИ	93
БРУСНИЧНЫЙ	172
ТАБАСКО	100
САЦЕБЕЛИ	48
КИТАЙСКИЙ острый	92
ПЕСТО	471
ЦЕЗАРЬ	241

Наименование продукта

Ккал в 100 г

### ОРЕХИ

АБРИКОС (ядро)	519
АМЕРИКАНСКИЙ ОРЕХ	673
АРАХИС	571
АРАХИС в шоколаде	587
АРАХИС жареный соленый	623
БРАЗИЛЬСКИЙ ОРЕХ	703
ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	679
КАШТАН свежий	166
КАШТАН жареный	182
КЕДРОВЫЙ ОРЕХ очищенный	674
КЕДРОВЫЙ ОРЕХ в шоколаде	567
КЕДРОВЫЙ ОРЕХ в белом шоколаде	583
КЕШЬЮ	580
КЕШЬЮ жареный соленый	689
КЕШЬЮ в карамели с кунжутом	399
КЕШЬЮ в шоколаде	570
КОКОС	362
МАКАДАМИЯ	702
МАКАДАМИЯ жареная соленая	766
МИНДАЛЬ	607
МИНДАЛЬ жареный	642
МИНДАЛЬ в шоколаде	606
МУСКАТНЫЙ ОРЕХ	556
ПЕКАН	736
ФИСТАШКИ	551
ФИСТАШКИ жареные соленые неочищенные	603
ФУНДУК	679
ФУНДУК жареный	690
ФУНДУК в шоколаде	623
ЧИЛИМ (ВОДЯНОЙ ОРЕХ)	200

# КАЛОРИЙНОСТЬ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ

Все мы знаем, что калорийность потребляемых продуктов неодинакова и напрямую влияет на нашу фигуру. В приведенной ниже таблице указан рейтинг калорийности наиболее популярных кондитерских изделий. Благодаря отсутствию сахара в составе, продукты "Лакомства для здоровья" обладают минимальным набором калорий. Заменяв обычные сладости на "Лакомства для здоровья" Вы получите не только удовольствие от вкуса, но и пользу для здоровья!

Место в рейтинге	Наименование продукта	Калорийность на 100 гр. (ккал)
1	Мороженое	160
2	Мармелад "Лакомства для здоровья" ВИШНЯ	260
3	Мармелад "Лакомства для здоровья" ЧЕРНИКА	262
4	Мармелад "Лакомства для здоровья" КЛУБНИКА	266
5	Повидло	280
6	Карамель	295
7	Варенье клубничное	310
8	Заварные трубочки с кремом	322
9	Зефир	330
10	Мармелад	330
11	Мёд	335
12	Пряники	335
13	Шоколад "Лакомства для здоровья" с зеленым чаем "Минус 100 калорий"	343
14	Вафли с фруктовыми начинками	345
15	Варенье яблочное	350
16	Пастила	352
17	Драже фруктовое	384
18	Торт бисквитный	390
19	Конфеты, глазированные шоколадом	398
20	Выпечка, булочки	400
21	Конфеты фруктовые	400
22	Какао	416
23	Сахар	419
24	Ирис	429
25	Пирожные	430
26	Печенье сахарное	436
27	Пирожное песочное	445
28	Пирожное слоеное с яблоком	454
29	Торт шоколадный	490
30	Халва	500
31	Торт миндальный	530
32	Вафли с жиросодержащими начинками	540
33	Пирожное слоеное с кремом	540
34	Шоколад темный	545
35	Шоколад молочный	550

Наименование продукта	Ккал в 100 г
<b>КРЕКЕРЫ, ГАЛЕТЫ</b>	
ГАЛЕТЫ	365
КРЕНДЕЛЬ ванильный	398
КРЕНДЕЛЬ соленый	381
КРЕКЕР	442
КРЕКЕР соленый	465
КРЕКЕР с сыром	490
СНЕКИ	414
<b>СУШКИ, БАРАНКИ, СУХАРИ</b>	
БАРАНКИ сдобные	356
БАРАНКИ с маком	364
СОЛОМКА сладкая	604
СОЛОМКА соленая	485
СУХАРИ ванильные	406
СУХАРИ ржаные	360
СУХАРИ с изюмом	372
СУХАРИ с изюмом и сахаром	385
СУХАРИ с маком	427
СУХАРИ с орехами	419
СУШКИ ванильные	238
СУШКИ с кунжутом	405
СУШКИ с маком	345
ПАЛОЧКИ хлебные	367
ПАЛОЧКИ хлебные с сыром	404
ПАЛОЧКИ хлебные соленые	380
<b>ПРЯНИКИ</b>	
МЯТНЫЕ	358
МЯТНЫЕ на фруктозе	393
С МЕДОМ	358
С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	322
С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ на фруктозе	374
ТУЛЬСКИЕ с вареной сгущенкой	369
ТУЛЬСКИЕ с фруктовой начинкой	363
ШОКОЛАДНЫЕ	368
ШОКОЛАДНЫЕ в шоколадной глазури	412

**КОФЕТЫ**

«АБРИКОС»		361
«АЛЕНКА»		552
«АНАНАСНЫЕ»		501
«АРКТИКА»		362
«БАРБАРИС»		370
«БАТОНЧИКИ»		514
«БУРЕВЕСТНИК»		563
«ВАНИЛЬНЫЕ»		389
«ВДОХНОВЕНИЕ»		414
«ВЕЧЕРНИЙ ЗВОН»		522
«ВИЗИТ»		545
ВИШНЯ В ЛИКЕРЕ И ШОКОЛАДЕ		490
ВИШНЯ В РОМЕ И ШОКОЛАДЕ		470
«ВОЛШЕБНАЯ ФЛЕЙТА»		396
«ГРИЛЬЯЖ ВОСТОЧНЫЙ»		487
«ГРИЛЬЯЖ МЯГКИЙ»		482
«ГУСИНЫЕ ЛАПКИ»		384
«ДАМСКИЙ КАПРИЗ»		391
«ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА»		535
«ЗОЛОТОЙ ФАЗАН»		536
ИРИС		355
«КАРА-КУМ»		519
«КАРАВАН ПУСТЫНИ»		532
«КЛУБНИКА СО СЛИВКАМИ»		405
«КЛУБНИЧНЫЕ»		386
«КОКЕТКА»		386
«КОМИЛЬФО»		578
«КОРОВКА»		364
«КОРОВКА С МАКОМ»		369
«КОРОВКА С ОРЕХАМИ»		377
«КОСМИЧЕСКИЕ»		483
«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»		521
«КРАСНОСЕЛЬСКИЕ»		521
«КРАСНЫЙ МАК»		560
КУРАГА В ШОКОЛАДЕ		343
«КУРОРТНЫЕ»		502
«ЛАСТОЧКА»		401



# ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ\*

## ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
Хлеб пшеничный («Нарезной»)	1 кусок	30	79	1
Хлеб «Бородинский»	1 кусок	30	60	0,4
Лаваш «Армянский»	1 лист	120	132	1,3
Плюшка	1 шт.	80	270	1
Ватрушка	1 шт.	75	192	5
Хрустящий хлебец	1 шт.	10	38	0
Сушки	1 шт.	15	51	0,2
Сухари сливочные	1 шт.	15	60	1,7
Крекер	4-5 шт.	20	88	3
Мука пшеничная высшего сорта		100	334	1
Мука ржаная		100	326	1

## КАШИ

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
Гречневая (рассыпчатая)	2 ст.л.	50	40	0,5
Манная	2 ст.л.	100	82	1
Овсяная	2 ст.л.	100	82	1
Перловая	2 ст.л.	100	112	1
Пшеничная	2 ст.л.	100	86	1
Рисовая	2 ст.л.	100	121	1
Рис (рассыпчатый)	2 ст.л.	50	60	0,5

## ХЛОПЬЯ (молоко учитывается отдельно)

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
Мюсли с сухими фруктами и орехами	1 ст.л.	5	20	1
Кукурузные хлопья несладкие	3/4 стакана	25	90	0
Кукурузные хлопья сладкие	3/4 стакана	25	92	0,2

## МАКАРОНЫ

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
Различные виды из муки высшего сорта	1 ст.л.	25	25	0,2
Лепша домашняя	1 ст.л.	25	23	0,6

## РЫБА, ПРОДУКТЫ МОРЯ и РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ

Рыба очень жирная (угорь, теша)	1 порция	60	200	18
Рыба жирная* (горбуша, кижуч, семга, нерка красная, чавыча, осетр, северюга, тунец, килька, салажа, ставрида, кета, зубатка, сом, щука)	1 порция	60	90	6
Рыба нежирная (минтай, навага, лещ, путассу, треска, хек, камбала, вобла, карась, лещ, сазан, окунь, судак)	1 порция	60	43	0,5
Икра черная	1 ст.л.	10	20	0,9
Икра красная	1 ст.л.	10	25	1,3
Осетровые, балык	1 ломтик	50	100	10
Краб (мясо)	1 порция	100	69	0,5
Крабовые палочки	1 упаковка	200	146	2
Креветки	1 порция	100	83	0,8
Кальмары	1 порция	100	75	0,3
Кальмар сушеный	1 порция	10	30	0,1
Мидии, устрицы	1 порция	100	75	2
<b>КОНСЕРВЫ</b>				
Шпроты в масле	1 банка	240	871	78
Горбуша натуральная	1 банка	240	326	14
Горбуша в томатном соусе	1 банка	240	312	14,4
Тунец в масле	1 банка	100	232	16
Тунец натуральный	1 банка	100	96	0,7
Скумбрия в масле	1 банка	240	763	69,4
Скумбрия натуральная	1 банка	240	480	35
Печень трески	1 банка	240	1471	158

## ПТИЦА, ЯЙЦО

Цыплята (бройлеры)	1 порция	60	132	10
Куры	1 порция	60	143	11
Окорочок куриный без кожи	1 шт.	200	360	22
Грудки индейки, курицы	1 порция	60	72	2
Индейка	1 порция	60	166	13
Утка	1 порция	60	243	23
Гусь	1 порция	60	247	23
Яйцо куриное среднее	1 шт.	60	94	4,6

## КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
Колбаса вареная «Диетическая»	1 ломтик	30	51	4
Колбаса вареная «Докторская», «Молочная»	1 ломтик	30	78	7
Колбаса вареная «Любительская», «Телячья»	1 ломтик	30	90	8,4
Колбаса варено-копченая	1 ломтик	10	42	4
Сервелат	1 ломтик	10	36	3
Колбаса полукопченая «Краковская»	1 ломтик	10	47	5
Колбаса сырокопченая	1 ломтик	10	43	4
Сардельки говяжьи	1 шт.	100	215	18
Сардельки свиные	1 шт.	100	330	31
Шпикачки	1 шт.	100	362	36
Сосиски любительские	1 шт.	50	152	15
Сосиски молочные	1 шт.	50	133	12

## ЖИРЫ

Майонез (67% жирности)	1 ст.л.	25	157	17
Майонез легкий Calve	1 ст.л.	25	96	10
Мargarin, RAMA и другие заменители масла	1 ч.л.	5	37	4
Масло сливочное	1 ч.л.	5	38	4
Масло растительное	1 ст.л.	20	180	20
Сало	1 ломтик	25	215	23

## ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ

Арахис	100	552	45
Грецкий	100	656	61
Кешью	100	600	48,5
Миндаль	100	609	54
Фундук	100	651	61,5
Кедровые	100	660	58
Семечки подсолнечника	100	601	53

## МЯСО, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ и КОНСЕРВЫ

Баранина	1 порция	60	125	10
Говядина	1 порция	60	131	10
Телятина	1 порция	60	58	1,2
Конина	1 порция	60	100	6
Крольчатина	1 порция	60	110	7
Свинина жирная	1 порция	60	295	29
Свинина мясная	1 порция	60	214	20
Шейка	1 порция	60	149	14
Корейка	1 порция	60	120	7
Грудинка сырокопченая свиная	1 порция	60	167	13
Буженина «Царицинская»	1 порция	60	155	12
Карбонат копчено-запеченный	1 порция	60	182	16
Балык сырокопченный	1 порция	60	175	12
Ветчина	1 ломтик	30	100	5

## КОНСЕРВЫ

Говядина тушеная (тушенка)	1 банка	300	660	51
Свинина тушеная (тушенка)	1 банка	300	1047	96,6
Паштет мясной (говяжий)	1 банка	50	138	11,6
Колбасный фарш (куриный)	1 банка	200	400	31
Язык говяжий в желе	1 банка	100	212	13,6
Утка в собственном соку	1 банка	200	446	35

## СУБПРОДУКТЫ

Печень говяжья	1 порция	60	76	2
Печень куриная	1 порция	60	84	3,5
Почки говяжьи	1 порция	60	52	1,7
Сердце говяжье	1 порция	60	58	2
Язык говяжий	1 порция	60	104	7,3
Печеночный паштет	1 ст.л.	15	45	4
Паштет из гусиной печени	1 ст.л.	15	41	2

## СОУСЫ

Кетчуп	1 ст.л.	20	7	0
Горчица	1 ст.л.	20	29	1

# Принципы рационального питания.

Первый принцип:

энергетическое равновесие.

- Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.
- Например, для женщин 1500 - 2000 ккал
- Для мужчин 3000 - 3500 ккал.
- Детям достаточно 1000 - 1500 ккал в сутки.

# Найдите соответствие

орган

строение

функция

Этот отдел имеет длину 5-6 метров, слизистая оболочка внутренней поверхности образована ворсинками и кажется бархатистой;

Перемешивание и переваривание пищи, под действием ферментов расщепляются белки.

Начальный отдел пищеварительного канала, сюда открываются протоки трех пар крупных желез и многочисленные мелкие железы.

Происходит всасывание большей части воды, а бактериальная флора обеспечивает нормальное пищеварение.



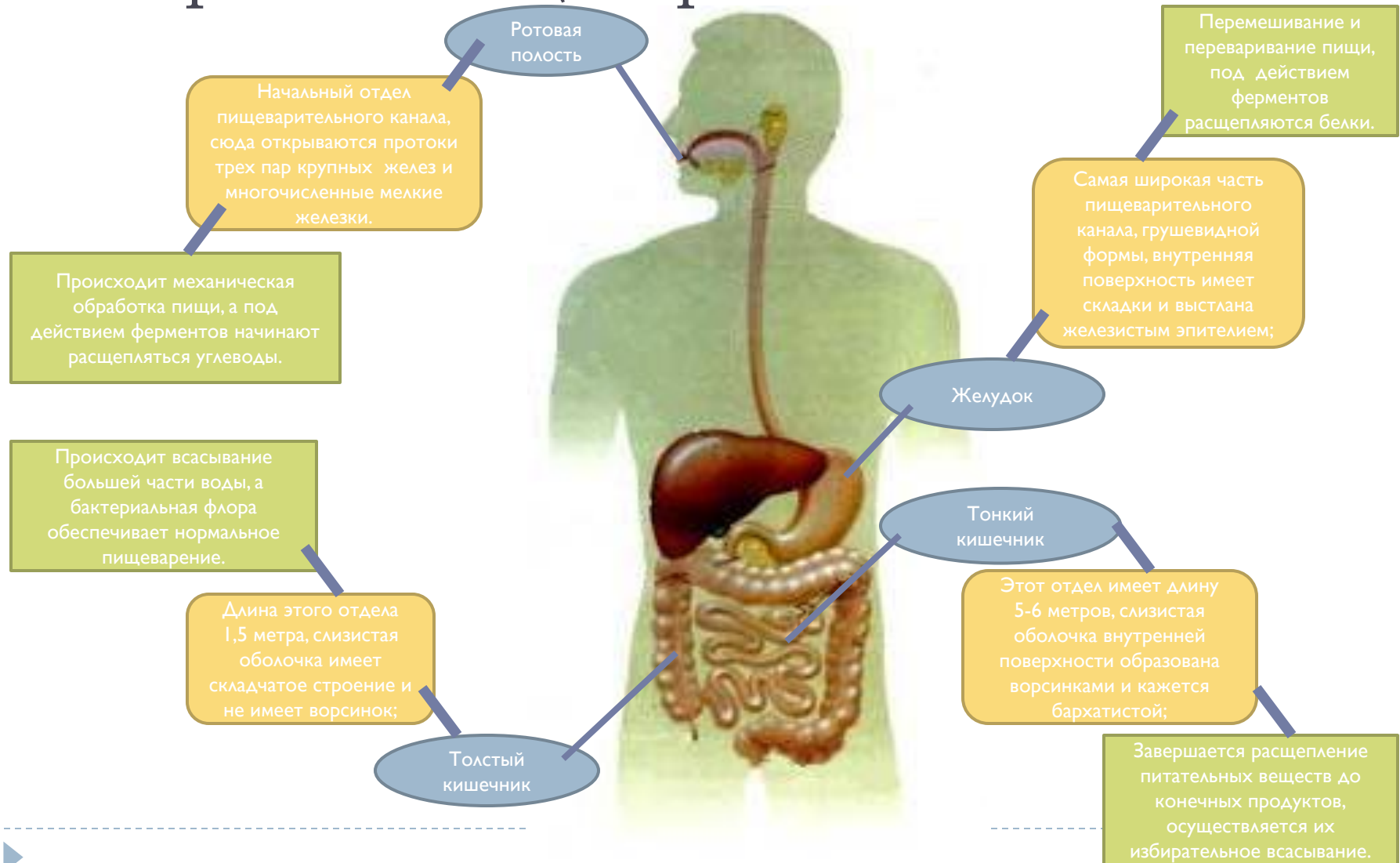
Происходит механическая обработка пищи, а под действием ферментов начинают расщепляться углеводы.

Длина этого отдела 1,5 метра, слизистая оболочка имеет складчатое строение и не имеет ворсинок;

Завершается расщепление питательных веществ до конечных продуктов, осуществляется их избирательное всасывание.

Самая широкая часть пищеварительного канала, грушевидной формы, внутренняя поверхность имеет складки и выстлана железистым эпителием;

# Органы пищеварительной системы



# Коды пищевых добавок

---

№	Наименование	Код
1	Запрещенные	E103, 105, 111, 121, 123, 125, 1526, 130,152
2	Опасные	E 102, 110, 120, 124, 127
3	Подозрительные	E 104, 122, 141, 150, 171, 173, 180, 241, 477
4	Канцерогенные	E 131, 210 – 217, 240, 330
5	Вызывающие расстройства кишечника	E 221 – 226
6	Вредные для кожи	E 230 – 232, 239
7	Вызывающие нарушения давления	E 250, 251
8	Провоцирующие появление сыпи	E 31, 312
9	Повышающие уровень холестерина	E320, 321, 322
10	Вызывающие расстройства желудка	E 338 – 341, 407, 450, 461 - 466

# Разнообразные продукты – основа здоровой пищи.

Вредные продукты	Полезные продукты
Чизбургеры, гамбургеры, жареный цыпленок	Запеченный картофель, цыпленок-гриль
Кофе, чай, пепси-кола, лимонад, кока-кола	Овощные и фруктовые нектары, соки, обезжиренные молочные коктейли
Картофельные и сырные чипсы, поп-корн в масле	Орехи, воздушный поп-корн, фрукты: абрикосы, бананы, апельсины, грейпфрут, груши
Пицца с жирным сыром, колбасой, мясом	Пицца с грибами, овощами, шпинатом
Жареные овощи, птица, морепродукты	Запеченные, паровые овощи, птица, морепродукты
Макаронны с сырным соусом, кремом	Макаронны с оливковым маслом или томатным соусом

# Сформулируйте правила приема пищи, используя пословицы и поговорки

---

- «Кто хорошо жует, тот долго живет».
  - «Хорошо прожухешь, сладко проглотишь».
  - «Умеренность – мать здоровья».
  - «Сладко естся, так плохо спится».
  - «Щи да каша – пища наша».
  - «Не будет хлеба, не будет и обеда».
  - «Свою болезнь ищи на дне тарелки».
  - «Когда я ем, я глух и нем».
- 



# Хранение продуктов



Продукт	Срок хранения
<b>Сметана</b> (в холодильнике)	2 дня
<b>Кефир</b> (в холодильнике)	2 дня
<b>Рыба приготовленная</b> (в холодильнике)	1 день
<b>Рыба мороженая</b> (в морозильнике при -18 гр. С)	14-21 день
<b>Овощи свежие</b> (в отделении для овощей в холодильнике, в зависимости от вида)	1-7 дней
<b>Масло сливочное</b> (в холодильнике в закрытой посуде или фольге)	6-14 дней
<b>Майонез</b> (при 5-8 град, в закрытой посуде)	1,5 месяца
<b>Консервы рыбные, открытые</b> (в холодильнике; обязательно переложить из жестяной банки)	1 день
<b>Сосиски и сардельки</b> (в холодильнике)	3-5 дней
<b>Вареные колбасы</b> (в холодильнике)	3-5 дней
<b>Полукопченые колбасы</b> (в холодильнике)	15-16 дней



# Пищевые отравления

---

**Ботулизм** – тяжелое пищевое отравление, характеризуется поражением центральной нервной системы.



*Clostridium botulinum*

## Меры профилактики:

- соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления и хранения пищи,
- не употреблять консервированные продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение.



**Сальмонеллез** – острое кишечное инфекционное заболевание, вызываемое сальмонеллами.



Salmonella

### **Меры профилактики сальмонеллеза:**

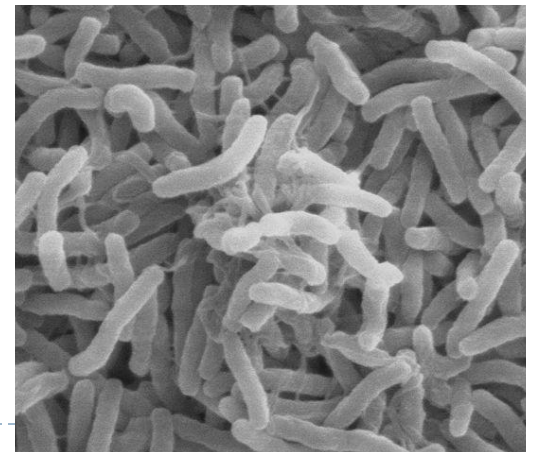
- Приобретенные мясо, птицу и кулинарные изделия из них нужно хранить в холодильнике только в упакованном виде.
- При разделке сырого мяса, птицы необходимо пользоваться отдельными разделочными досками и ножами, которые после использования надо тщательно промывать с мылом в проточной воде и просушивать.
- Мясо, особенно птицу, после разделки надо подвергнуть тщательной тепловой обработке.
- Яйца перед употреблением должны быть обязательно промыты в проточной воде.

# Кишечные инфекции

---

▣ **Дизентерия** – заразное кишечное заболевание, проявляющееся нарушением общего состояния и расстройством деятельности кишечника. Вызывается дизентерийными палочками.

▣ **Холера** — острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями вида *Vibrio cholerae*.



# Меры профилактики:

---

## **Индивидуальные:**

- Чистота рук
- Мытье овощей и фруктов чистой водой
- Воздержание от потребления некипяченых воды и молока

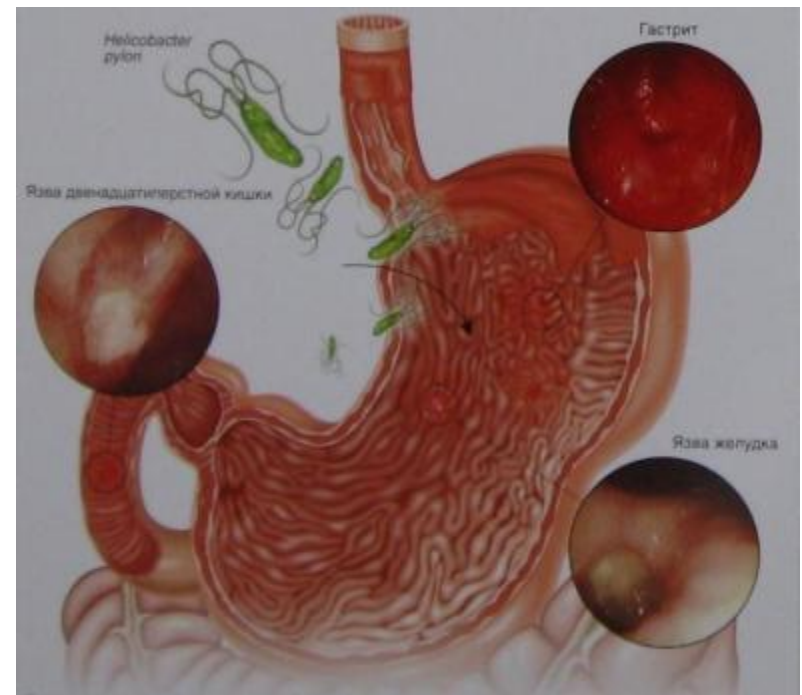
## **Общественные:**

- Вакцинация
  - Госпитализация больного
  - Дезинфекция посуды, постельного белья, игрушек
  - Чистота улиц, дворов
-

# Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка.

## Меры профилактики:

- соблюдать режим питания;
- исключить из рациона острую пищу;
- не употреблять алкогольные и табачные изделия;



# Гельминтозы



**Гельминтозы** - паразитарные инвазии человека и животных, заражение которыми происходит пищевым или контактным путём. Гельминты распространены почти повсеместно и поражают большую часть населения планеты. У человека выявлено паразитирование более 270 видов гельминтов, но только 40 из них являются облигатными паразитами человека, остальные поражают людей случайно. Особенно подвержены гельминтным инвазиям дети.

**Аскариды** - круглые черви длиной 20-40 см. Самец несколько меньше самки и отличается от неё загнутым в виде крючка задним концом тела. Живут взрослые аскариды в тонких кишках; длительность их жизни - около года.

В кишечнике человека самка аскариды откладывает ежедневно 200 тысяч яиц, которые вместе с испражнениями больного выделяются наружу. В почве при определённой температуре и влажности и обязательном доступе кислорода в яйце развивается личинка. В бескислородной среде развитие личинки не происходит.



## Меры профилактики:

- Кулинарная обработка всех пищевых продуктов.
- Сырые овощи, фрукты и ягоды промывать кипяченой водой.
- Соблюдать правила личной гигиены.



# Горячий ШКОЛЬНЫЙ обед

*В чем польза супа ?*



# Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году



- **Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .**





# Правильное питание



□ Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.

□ Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.





## ***ион питания***

- **Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.**
- **Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.**



# Обязательно ли детям в возрасте 6-10 лет есть первые блюда?



- **Употребление только второго блюда не вызывает «достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения».**
- **Кроме того, следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами.**



# В чем польза супа ?

- Суп стимулирует выработку желудком пищеварительных ферментов, что необходимо как подготовка перед поступлением более трудно перевариваемого второго блюда.
- Кроме того, суп при достаточно низкой калорийности обладает большим объемом, что способствует своевременному наступлению ощущения сытости, он отлично смачивает другие продукты и улучшает моторику кишечника. Отсутствие супа в рационе часто ведет к появлению запоров и атонии кишечника.



# ***В чем польза супа ?***

## **Польза супа №1:**

- Супы содержат много необходимой и полезной нам клетчатки, которая стимулирует пищеварение и улучшает перистальтику кишечника.



# Полезьа супа №2:


- **Супы незаменимы при некоторых проблемах с желудком: например, когда понижена кислотность или когда вырабатывается недостаточное количество желудочного сока. Легкие овощные супы полезны для пищеварения и стимулируют его вдвое сильнее соляной кислоты, назначаемой в лечебных целях. А сваренные на мясном и курином бульонах - помогают при низкой кислотности желудочного сока, усиливая его выделение. Однако при язвах и хронических гастритах с повышенной кислотностью жирные мясные супы исключены - ведь они приводят к еще большему выделению соляной кислоты.**





## ***Польза супа №3:***

---

- **Суп - это бесценное диетическое блюдо. Куриный - облегчает течение простуды: он содержит компоненты, обладающие противовоспалительным действием. Рыбный - богат микроэлементами и легко усваивается. Однако стоит учитывать, что мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны противопоказаны тем, у кого имеются нарушения обмена веществ, подагра или мочекаменная болезнь. Этим людям можно порекомендовать есть только вегетарианские супы (исключая сваренные с щавелем и овощами, в которых много веществ, провоцирующих обострение заболевания).**
- 
- 



## ***Полезьа супа №4:***

**Чем крепче бульон, тем он целебнее. Ученые из Национального института Сингапура утверждают даже, что крепчайший куриный бульон улучшает состояние сосудов и сердца. Они полагают, что такой эффект достигается за счет содержащихся в экстракте особых белков. Причем нужная их концентрация встречается именно в курином бульоне, по поводу куриного мяса точных данных пока нет.**

**Стоит учитывать, что первый бульон необходимо сливать. Именно в нем концентрируются вредные вещества из добавок в кормах животных и гормоны, которые выделяются в момент забоя животного (серотонин, адреналин и другие).**





# Полезность супа №5:



- Суп полезен и богат витаминами. Большая часть того, чем богаты овощи, переходит в отвар, который мы обычно сливаем. И суп в этом отношении - безотходное витаминное производство. Самый полезный - вегетарианский, и им могут радовать себя практически все. Он способствует очищению организма и снижению уровня холестерина. Однако это справедливо лишь для правильно сваренного супа. Если овощи класть в кипящий бульон - меньше разрушается витамин С.



# Полезная информация

## □ Какие супы самые полезные?

- Считается, что самые полезные супы с крупами. За ним идут овощные супы, далее - супы с лапшой, борщи, супы-харчо. В самом хвосте супового рейтинга плетутся концентрированные и порошкообразные супы. Супы из пакета детям до 12-ти лет категорически противопоказаны, так как в них есть пищевые добавки, которые могут вызвать у ребенка аллергию.

## □ Каково идеальное время приготовления супа?

Чем меньше времени суп простоял на огне, тем он полезнее. Хотя вкусовые качества супа улучшаются за время варки, питательные вещества, увы, разрушаются и польза от него становится все меньше и меньше. Через час после приготовления супа в нем остается только 40% витаминов.

## □ В какое время года суп особенно необходим для организма?

- Тут все просто: зимой, поздней осенью и ранней весной - то бишь, в холодное время года. Тарелка супа даст запас тепла и энергии, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстановит баланс жидкости.



# Польза горячего питания



- ▣ Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.
- ▣ В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.



# Памятка здорового питания для подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.
3. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
4. Ограничить употребление сахара.
5. Избегать жирных продуктов.

Сейчас ученики школ редко питаются дома. Что же делать? Если школьники не успевают есть дома, то следует брать с собой в школу максимум свежих фруктов и овощей, воду, чай или сок, а также, по возможности, плотный и сытный перекус, например бутерброды, печенье. Также, можно обедать в школьной столовой. Следите за своим питанием как дома, так и в школе!



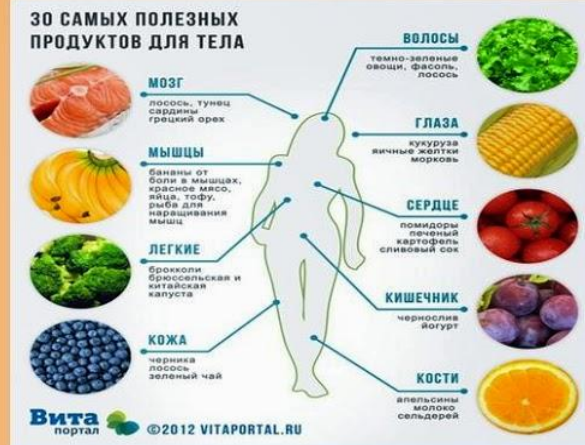
## Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания

1. Разрушаются зубы
2. Проблемы с почками
3. Проблемы с пищеварением
4. Депрессивное состояние
5. Возникают отеки
6. Ухудшается память
7. Падает давление

Треть из школьников страдают хроническими заболеваниями.

И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**



*Вывод: от питания зависит здоровье человека. Если ты хочешь развиваться, расти, чувствовать себя здоровым - ты должен обеспечивать свой организм полезными жирами, белками, витаминами и минералами.*

Использованные источники:

[www.imdiet.net](http://www.imdiet.net)

[dou186.krsnet.ru](http://dou186.krsnet.ru)



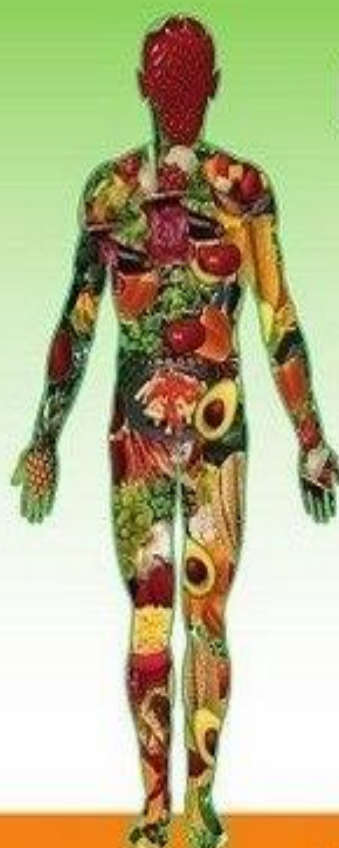
## Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



## Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?





Мы едим  
жить,  
а не живем для того, чтобы  
есть

...и того, чтобы

...и того, чтобы



# Будь здоров!

---

- Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развиваются все органы, формируются все системы организма. Особенно скелет и сердечно-сосудистая система. Сердце особенно чрезвычайно чувствительно к недостатку кислорода. Центральная нервная система нуждается в необходимом количестве питательных веществ, обеспечивающих ее нормальную работу. Обеспечивающие передачу нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

