

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Что такое правильное питание?

С помощью продуктов можно как укрепить здоровье, так и разрушить его. Печенье на завтрак, газировка и шоколадка на обед, чипсы и сладости в промежутке – это очень вредно для наших растущих организмов. Школьники нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которые помогают нам развиваться и оставаться здоровым.



Ты есть то, что ты ешь!



Витамины и микроэлементы можно получать не только в виде таблеток, но и вполне из обычных «правильных» продуктов растительного и животного происхождения.



Учеными доказано, что дети, ежедневно получающие и овощи, и фрукты, и злаки, и мясо, и кисломолочные продукты, более работоспособны и внимательны в школе, имеют более высокий энергетический уровень.

Витамины всем нужны, витамины всем важны!

здоровый образ жизни

Аскорбиновая кислота
 Служит защитой от инфекционных заболеваний.
 Витамин, который содержится в цитрусовых, землянике и чернике.
С
 Ежедневно надо съедать:
 1-25 кг яблок или 20-200 г черники



Фолиевая кислота
 Участвует в процессе кроветворения.
 Содержится в капусте, авокадо, бананах.
В9
 Ежедневно надо съедать:
 82-85 кг капусты или
 88-12 кг авокадо



Ниацин
 Обеспечивает организм энергией.
 Содержится в рыбе.
PP
 Ежедневно надо съедать:
 8,2-8,4 кг мяса или
 8,8-1 кг рыбы



Ретинол
 Обеспечивает остроту зрения, поддерживает иммунитет.
 Содержится в моркови, персиках.
А
 Ежедневно надо съедать:
 120 г свежемороженой моркови или
 100 г персиков или моркови



Тиамин
 Обеспечивает энергией организм и мышечную систему.
 Содержится в хлебе, каше.
В1
 Ежедневно надо съедать:
 13-23 кг хлеба или
 1,2 г зерновой каши



Кальциферол
 Необходим для роста и правильного развития костей и зубов.
 Содержится в масле, рыбьем жире.
Д
 Ежедневно надо съедать:
 1 ч/л рыбьего жира или
 200 мл. масла



Рибофлавин
 Обеспечивает организм энергией, важен для усвоения кальция, фосфора, железа.
 Содержится в молоке, печени.
В2
 Ежедневно надо съедать:
 1-2 г молока
 8,2-8,8 кг сыра



Токоферол
 Защищает организм от окислительных процессов, улучшает состояние кожи.
 Содержится в масле, печени, орехах, зерновых.
Е
 Ежедневно надо съедать:
 20 г растительного масла или
 15 г печени



Витамин В6
 Важен для деятельности нервной системы, отвечает за усвоение белка, железа, меди.
 Содержится в бананах.
В6
 Ежедневно надо съедать:
 8,5 кг мяса
 8,5 кг бананов



К
 Участвует в свертывании крови.
 Содержится в капусте, помидорах.



Цианкобаламин
 Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы.
 Содержится в печени, сыре.
В12
 Ежедневно надо съедать:
 100-200 г рыбы (лосось, тунец)
 8,2 г молока



Кальций
 Образуется твердые кости и зубы.
 Содержится в сыре, масле.
 Ежедневно надо съедать:
 200 г сыра или
 1 кг творога



Биотин
 Важен при синтезе углеводов и жиров.
 Содержится в горошке, фасоли.
Н



Пантотеновая кислота
 Важен при расщеплении жиров и углеводов.
 Содержится в печени, масле, зерне, грибах.
В5
 Ежедневно надо съедать:
 1 грамм мяса
 8,2-8,2 кг горошка



Железо
 Важен в синтезе гемоглобина крови. Недостаток железа приводит к снижению устойчивости и физиологического развития детей.
 Содержится в мясе, гречневой каше.
Fe
 Ежедневно надо съедать:
 120 г мяса говядины



Йод
 Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития.
 Содержится в морской капусте, морепродуктах.
І
 Ежедневно надо съедать:
 1,5-2 кг рыбы или
 4-4 г йодированной соли



Каротин
 Поддерживает в хорошем состоянии иммунную систему.
 Содержится в моркови и брокколи.
К




Типовой режим питания

Завтрак (дома)	7.30 – 8.00 (8.00 – 8.30)
Второй завтрак в школе	10.30 – 11.00 (11.00 – 11.30)
Обед (в школе или дома)	13.30 – 14.00 (14.00 – 14.30)
Полдник (в школе или дома)	16.00 – 16.30 (16.30 – 17.00)
Ужин (дома)	19.00 – 19.30 (19.30 – 20.00)

Нужно стараться придерживаться данного режима для того чтобы пища поступала равномерно в течении всего дня.

ЗАВТРАК

Утро: каши и тосты или овощи и грубы хлеб, чай, молоко.

В школе: яйцо или творог (омлеты или запеканки в столовой), чай, кофе, молоко.

В течение длинного школьного дня возможен и дополнительный перекус тем, что взято с собой: йогурт, сухофрукты, фрукты, соки.



ОБЕД

Обед: обязательно горячее жидкое блюдо, мясо или рыба. Салат с заправкой из растительного масла, овощные гарниры к мясу или рыбе. Хлеб грубого помола. Чай, кофе, сок.



ПОЛДНИК

Полдник: молочные продукты, тосты или хрустящие хлебцы, фрукты или овощи по выбору.



УЖИН

Вечер: творог или овощи в любом виде, рыба, молоко, кефир, сок.



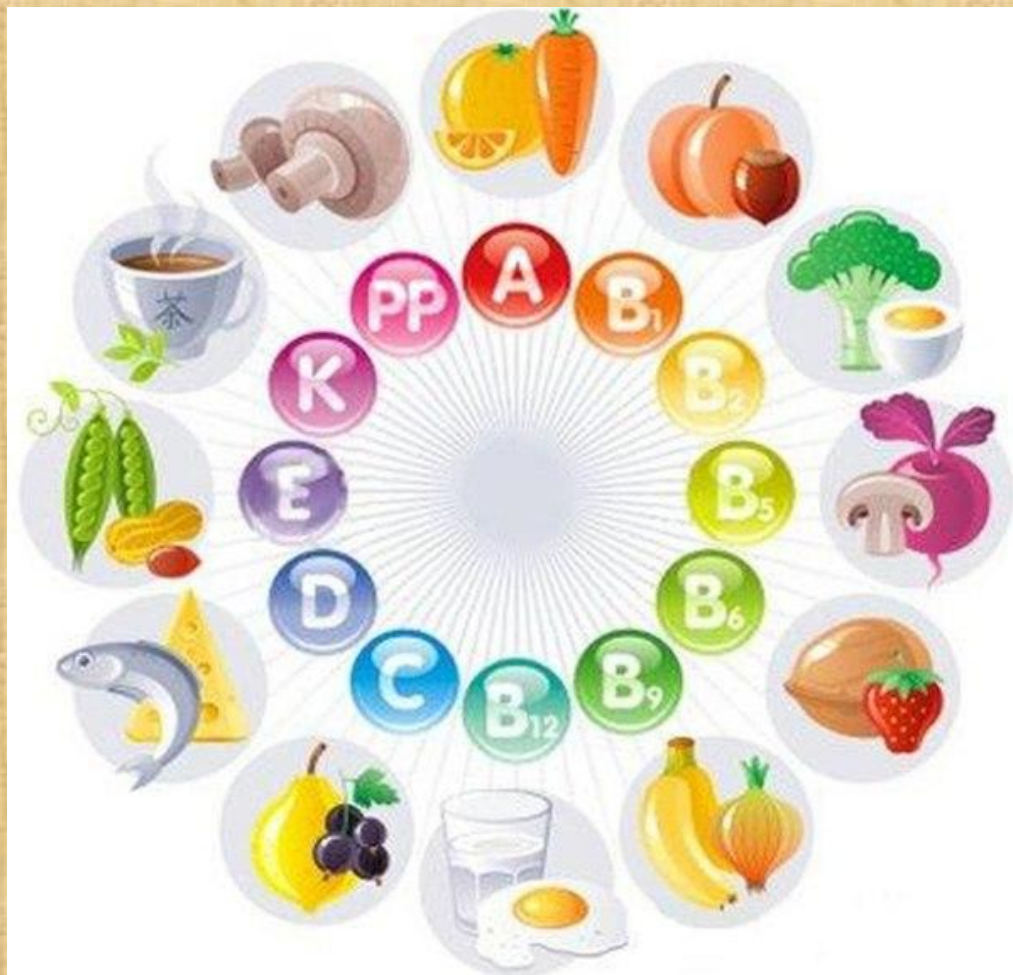
Выбор продуктов

Правильное питание начинается с момента покупки продуктов в магазине, с выбора свежих и качественных изделий.

Старайтесь покупать в сезон местные фрукты и овощи, так как заморские собирают слегка недозрелыми, чтобы их удобнее было транспортировать, также пока они к нам едут, то теряют значительную часть своих витаминов.

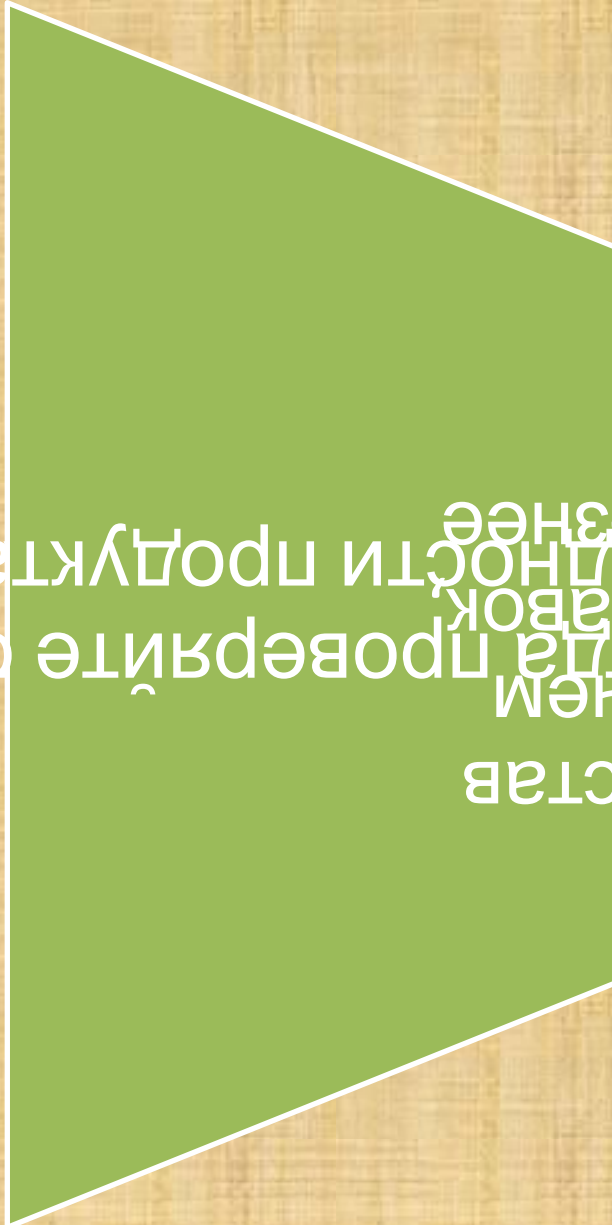


При выборе фруктов и овощей придерживайтесь цветового разнообразия, таким образом, вы обеспечиваете свой организм широким спектром питательных элементов.



Не покупайте фрукты и овощи с мягкими местами и потемнениями, со сморщенной кожурой, так как они уже залежались и не свежие.

Основные правила покупателя



Хранение продуктов

Большинство фруктов и овощей остаются свежими в течение 4 дней, некоторые хранятся дольше.

Зелень и особо нежные овощи (помидоры, листовые овощи) лучше всего хранить в специальных дышащих контейнерах.

Молочные продукты хранятся в холодильнике и должны быть использованы до истечения срока годности.

Хлеб лучше всего хранить в холодильнике, это лучший способ предотвратить рост плесени.

Свежее мясо может храниться, не теряя свежести, в холодильнике 3—4 дня, а птица — 2 дня.

Мясные деликатесы в вакуумной упаковке остаются свежими несколько недель, а при вскрытии упаковки около 4 дней.

Правильное питание

– это хорошее самочувствие,
энергичность, молодость
организма и сияющий внешний
вид

