

# 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**

**С** **Аскорбиновая кислота**  
 Служит защитой от инфекционных заболеваний.  
 Витамин, участвующий в обмене веществ, повышает иммунитет.  
 Ежедневно надо съедать:  
 1-25 кг яблок или 20-20 г цитрусов



**В9** **Фолиевая кислота**  
 Участвует в синтезе красных кровяных телец.  
 Неграмотно, а также, анемия, депрессия.  
 Ежедневно надо съедать:  
 82-85 кг цитрусовых или 8-12 кг капусты



**PP** **Ниацин**  
 Обеспечивает организм энергией.  
 Шизофрения, мигрень, диабет.  
 Ежедневно надо съедать:  
 8,2-8,4 кг мяса или 8,8-1 кг рыбы



**А** **Ретинол**  
 Обеспечивает остроту зрения, поддерживает иммунитет.  
 Сопровождает работу сердца, печени.  
 Ежедневно надо съедать:  
 120 г сливочного масла или 100 г моркови или 100 г рыбы



**В1** **Тиамин**  
 Обеспечивает энергией организм и мышечную систему.  
 Шизофрения, депрессия, диабет.  
 Ежедневно надо съедать:  
 13-23 кг мяса или 1,2 г дрожжей и хлеба



**D** **Кальциферол**  
 Необходим для роста и правильного развития костей и зубов.  
 Рахитизм, остеопороз, остеопения, остеопороз.  
 Ежедневно надо съедать:  
 1 ч/л рыбьего жира или 200 мг. йода



**В2** **Рибофлавин**  
 Обеспечивает организм энергией, важен для окислительных реакций, деления клеток.  
 Мигрень, сахарный диабет, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 1-2 г молока 8,2-8,8 кг сыра



**E** **Токсоферол**  
 Защищает организм от окислительных процессов, улучшает кровообращение.  
 Расслабит мышцы, нормализует работу сердца.  
 Ежедневно надо съедать:  
 20 г растительного масла или 15 г орехов



**В6**  
 Важен для деятельности нервной системы, участвует за усвоения белка, жира, углеводов.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 8,5 кг мяса 8,5 кг бананов



**К**  
 Участвует в свертывании крови.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 100 г капусты



**В12** **Цианкобаламин**  
 Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 100-200 г рыбы (лосось, тунец) 8,5 г молока



**Ca** **Кальций**  
 Образуется твердые кости и зубы.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 200 г сыра или 1 кг творога



**Н** **Биотин**  
 Важен при синтезе углеводов и жиров.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 100 г фасоли



**В5** **Пантотеновая кислота**  
 Важен при синтезе белков, жиров и углеводов.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 100 мг. йода 8,2-8,2 кг творога



**Fe** **Железо**  
 Важен в синтезе гемоглобина крови. Недостаток железа приводит к анемии, снижению иммунитета и физиологического развития детей.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 120 г мяса говядины



**I** **Йод**  
 Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 1,5-2 кг рыбы или 4-4 г йодированной соли



**К** **Каротин**  
 Поддерживает в хорошем состоянии иммунную систему.  
 Паркинсонизм, шизофрения.  
 Ежедневно надо съедать:  
 100 г моркови




# Типовой режим питания

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

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

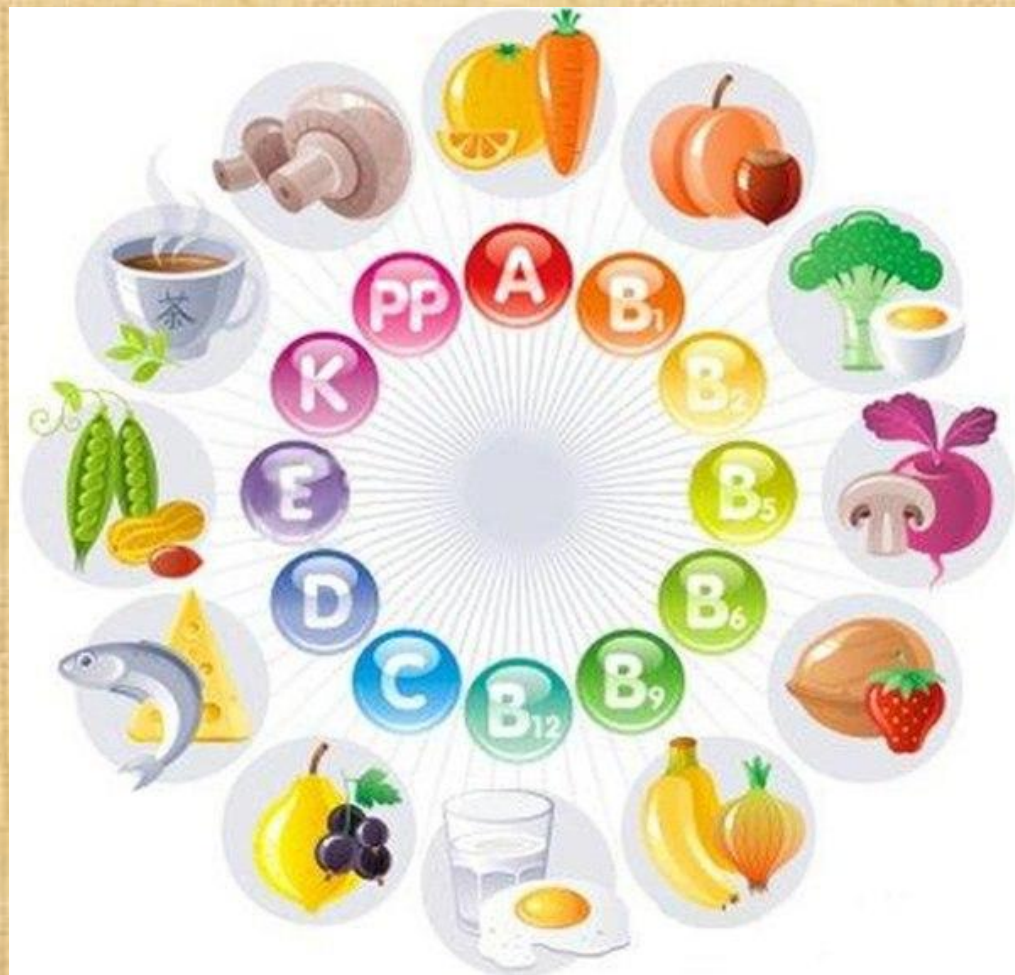
Правильное питание начинается с момента покупки продуктов в магазине, с выбора свежих и качественных изделий.

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.



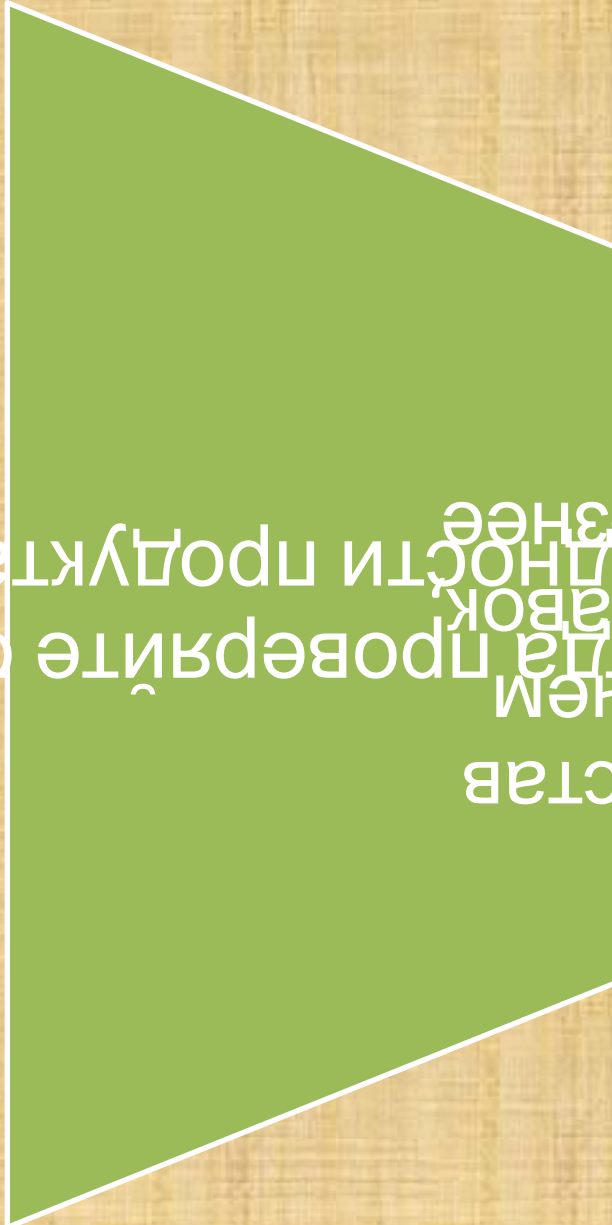


При выборе фруктов и овощей придерживайтесь цветового разнообразия, таким образом, вы обеспечиваете свой организм широким спектром питательных элементов.



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

