

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ





**ПИТАНИЕ -
ЭТО ПРОЦЕСС
УСВОЕНИЯ
ОРГАНИЗМОМ
ПИТАТЕЛЬНЫХ
ВЕЩЕСТВ, НУЖНЫХ
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И
РАБОТОСПОСОБНОС
ТИ.**



**Здоровье – это
состояние полного
физического,
духовного и
социального
благополучия, а не
только отсутствие
болезней и
физических дефектов**

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД
ЕДОЙ!!!**



Полезные свойства пшеничного хлеба





Полезные свойства пшеничного хлеба

- В 6-7 ломтиках черного хлеба содержится почти половина дневной нормы витаминов (А, Е, группа В, РР);
- Микроэлементы (среди них значительное количество железа, магния и калия);
- Очень важным положительным свойством ржаного хлеба является большое содержание пищевых волокон – чистильщиков организма;
- Аминокислоты (в т.ч. лизин, незаменимый для восстановления и роста тканей), ферменты и белки.


Полезные свойства картофельного пюре и гуляша из говядины





Полезные свойства картофельного пюре

- витамины групп С, В и РР;
- минеральные вещества: калий, кальций, фосфор, магний;
- крахмал, известный своим благоприятным действием на слизистую желудка и помогающий предотвратить язвенную болезнь;
- соланин, положительно влияющий на амплитуду и частоту сердечных сокращений;
- лизин;
- сахара.



Полезные свойства гуляша из говядины

- В химический состав мяса говядины входит большое количество белка, жиров, воды, витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12, К, кальций, магний, калий, натрий, фосфор, железо, марганец, медь, цинк и селен, а также различные аминокислоты и биологически активные вещества.

Полезные свойства плова





Полезные свойства плова

- Рис, являющийся основным ингредиентом плова, богат витаминами (Р, Е, РР) и минеральными веществами (фосфор, марганец, селен, магний, калий, кальций, цинк, железо, медь);
- Мясо удачно дополняет рис.

Полезные свойства гречневой каши



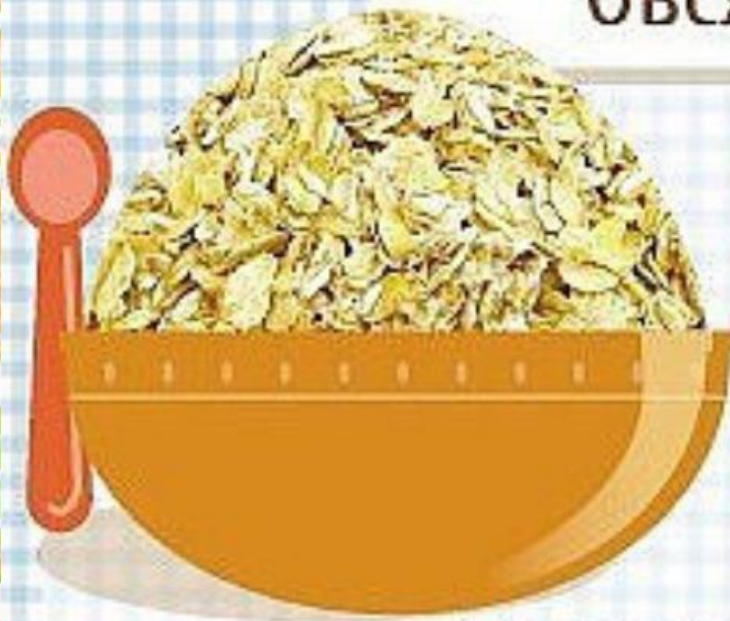


Полезные свойства гречневой каши

- Гречневая каша – уникальный во всех отношениях продукт, содержащийся в ней белок практически полностью усваивается организмом, а углеводы, составляющие гречку, являются «медленными», что надолго позволяет сохранять чувство сытости за счёт постоянно поступающей энергии

Полезные свойства овсяной каши

Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка



калий



магний



кальций



Полезные свойства овсяной каши

- В своём составе овсяная каша на молоке содержит практически все витамины группы В, особенно много в ней витаминов В1, В2, также присутствуют витамины Е, Н и РР. Минеральные вещества, необходимые организму человека, присутствуют в продукте в достаточном количестве, имеются калий, кальций, магний, цинк, железо, фосфор и натрий.

Запеченный омлет



- По своей сути омлет – белковое блюдо, активирующее обменные процессы в организме, создающее строительный материал для клеток.
- В продукте имеются холин, витамины группы В, D, а также полезные минеральные вещества, такие как: медь, железо, хлор и сера, йод, фтор.

ОВОЩНОЕ РАГУ



- Содержит натуральные пищевые волокна и клетчатку, которые оказывают благотворное влияние на деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализуя перистальтику кишечника.

Спасибо за
внимание!

