



# Здоровое питание

# Продукты животного и растительного происхождения

Ценность продуктов животного происхождения состоит. Прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами, они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многие другие полезные вещества. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.





# «Пирамида питания»



# Белки (15%)

это строительный материал для клеток

- ✓ Необходимы для роста, развития и обмена веществ в организме
- ✓ Недостаток приведет к заболеваниям: задержка роста, малокровие, инфекции
- ✓ Избыток приводит к перегрузке печени, почек
- ✓ Содержатся: хлеб, каши, горох, мясо, рыба, творог, молоко, сыр, яйцо.





# Жиры (30-35%) это строительный материал для мозга и нервной системы

- Богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- Избыток способствует развитию болезни сердца, ожирению
- Содержатся: сливочное масло, растительное и оливковое масло, сметана, грецкий орех



# Углеводы (50-60%)

## ЭТО ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- ✓ Основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы
- ✓ Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению
- ✓ Содержатся: фрукты, крупы, картофель, кукуруза, финики, пчелиный мёд



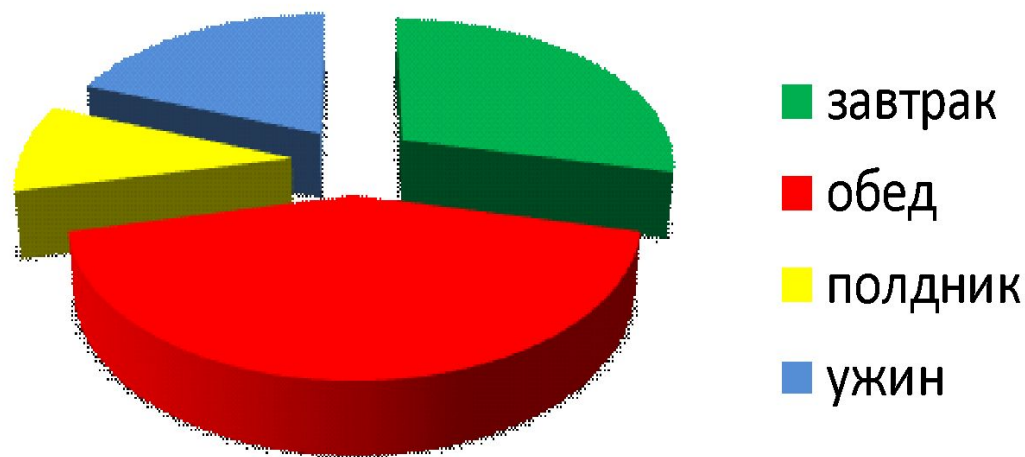


**Питание дошкольников должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:**

- завтрак – 30%,
- обед – 40% - 50% ,
- полдник – 10%,
- ужин – 15% – 20%.

**Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна.**

### Питание дошкольников



# Режим питания

Питаться дошкольник должен четыре-пять раз в день в определенное время. Это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения.

**Завтрак.** Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши. Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий.



**Обед.** Наиболее обильный прием пищи в течение дня. Он должен состоять из трех блюд:

Первое (супы, бульоны)

Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)

Третье (компот, чай)

Хлеб





**Полдник.** Может состоять из молочных продуктов, чая со сдобой, вафли, печенье соком, фруктов.



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

- запеканки
- творог
- омлет
- н



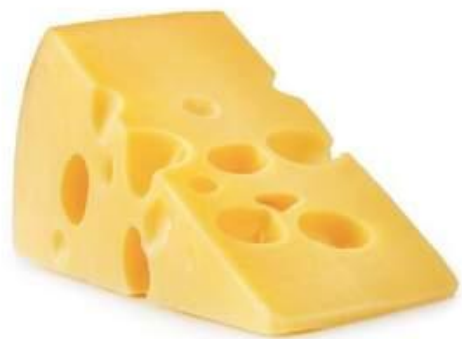
# Витамины







# Витамин А





# Витамин

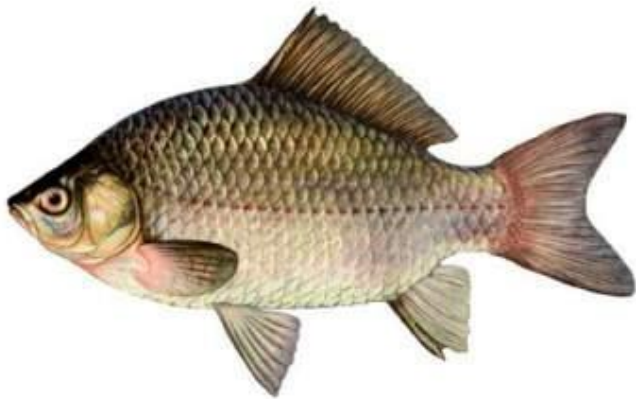




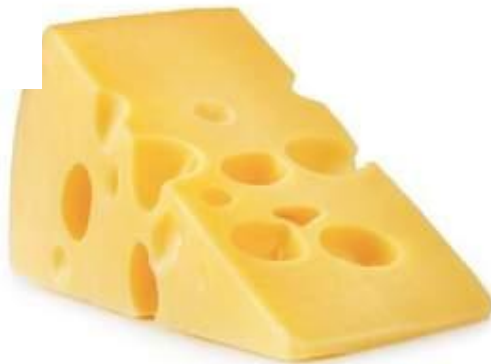


# Витамин





# Витамин D





# Питание детей в детском саду

Качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание. Питание организуется на основе СанПиН 2.4.1.3049-13 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций). Режим питания детей - 4-х разовое. Детский сад работает по утвержденному меню с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания. Рацион питания разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта. При разработке меню учитывают возрастные группы



# Вредная пицца





# Вред фаст-фуда

- Лишний вес и ожирение;
- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Гипертония;
- Заболевания печени и поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**

