

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).

В год - **150 кг**.

Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.

В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.

Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов - уникальное сочетание витаминов.

Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.

ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ: попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.

Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

- Не ешьте на бегу - пищу нужно пережевывать тщательно.
- Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором - можно съесть больше, чем нужно.
- Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.
- Сладости и фаст-фуд очень калорийны.
- В фаст-фуде много соли и жира.
- Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками - они бедны витаминами и другими питательными веществами.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Содержат скрытый жир!

Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.



Содержат трансизомеры жирных кислот!

Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...



Содержат лишний сахар

Лимонад, конфеты, печенье...



Высокий гликемический индекс!

Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

ПОМНИТЕ!

Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов – **ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА**



Для пользы дела и здоровья тела:



Ягоды,
орехи,
морепродукты,
кисломолочные (1,5-2,5%) напитки,
свежие овощи и фрукты,
сухофрукты,
цельные зерна.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



В каких продуктах «живут» витамины

Фолиевая кислота - в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального цветения.

Биотин - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D - в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин E - в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин K - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!

Условные обозначения вредных воздействий пищевых добавок

- O**— опасный
- З**— запрещённый
- П**— подозрительный
- Р**— ракообразующий
- РК**— расстройства кишечника
- ВК**— вреден для кожи
- Х**— холестерин
- ОО**— очень опасный
- РД**— артериальное давление
- С**— сыпь

Человек ест то, что он ест
Пепси—E150(П), E338(РК)



Чупа-чупс— E330(Р)
Хубба-Бубба, Орбит, Малабар— E110(О), E330(Р)

Умные продукты



Дерево держится своими корнями, а человек пищей.

Азербайджанская пословица

Умные продукты



Для мозга

Продукты, которые успешно помогают ребенку освоить школьную программу: соя, нежирный творожок, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис и яйца. Эти продукты содержат достаточно много *холина* – это витаминоподобное вещество, улучшающее способность нервных клеток к передаче сигналов, а значит, помогающее запоминать информацию и думать.

Для нервной системы

Сливочное масло, сыры, свинина, рыба и молоко— все эти продукты содержат *холестерин*, который не смотря на свою репутацию необходим для нервной системы.

Для памяти

Мясо птицы, нежирная говядина, твердые сорта сыра, креветки и крабы содержат много *цинка*, напрямую влияющего на оперативную память и способности к воспроизведению заученной информации.

Для энергичности

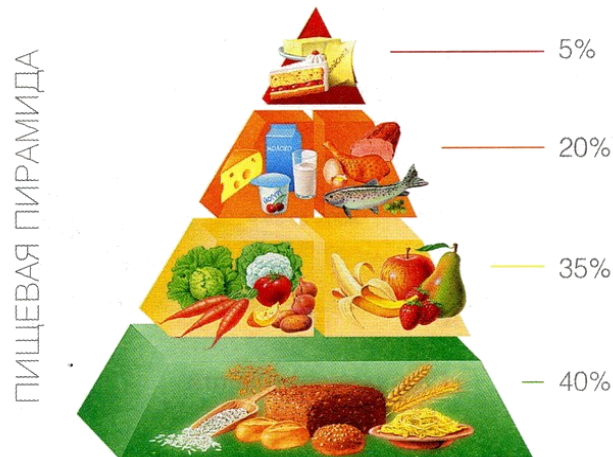
Сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками *углеводов*, являющихся главными источниками энергии.

Для зрения

В рыбьем жире, красном перце, моркови, щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится *витамин А*, при недостатке которого в школьном возрасте может развиваться близорукость. Помните, что витамин А – жирорастворимый витамин. И для его лучшего и быстрого усвоения, необходимо одновременное принятие чего-нибудь жирного.

Для развития мышц

В сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое количество *белков*, необходимых детским мышцам для роста.



Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка.



В каких продуктах «живут» витамины

Витамин А содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В₁ находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В₂ находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

В₆ - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота – в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В₁₂ - в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.