



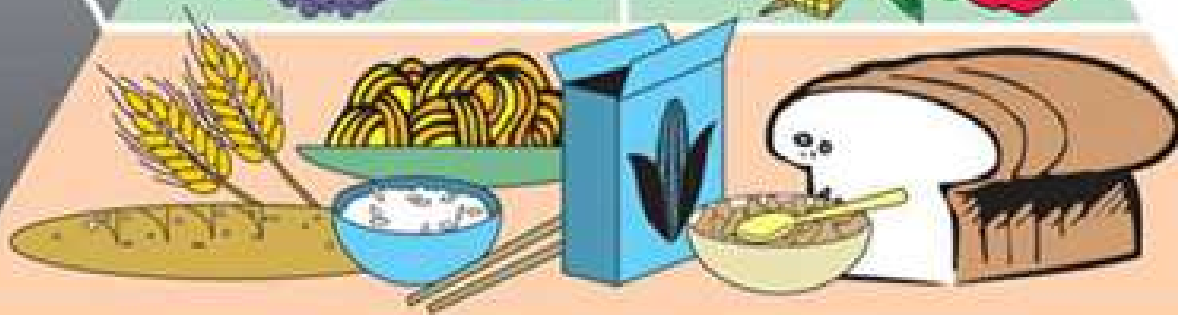
**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

Здоровое питание - здоровые дети!

Витамины всем

нужны! Витамины всем

важны!



B1



B5



B2



B6



B9



Fe



A



B12

Йог



D



E



Ca



K



Каротин



Биотин



Здоровые дети - здоровая нация!

10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и тоже время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Ешь не спеша



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах



10 правило

После еды мой рот



ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб

Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши

Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм

Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика

Йод - морепродукты, фейхоа

Натрий - поваренная соль



ВИТАМИНЫ



A - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



Провитамин A (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



B1, B2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



PP - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белые грибы



C - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 основных принципа: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется ее составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

2 Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но этих сведений достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален. Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

- ИМТ значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточное количество.
- ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит увеличить количество потребляемой пищи.
- ИМТ от 25 до 30 – признак избыточной массы тела. Если Вы хотите в их число, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.



2 Принцип / Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколь угодно долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день. Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин В₁₂ – в мясе и мясе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микроэлементов.

3 Что и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6–8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, супы и завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Ограничьте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



10 шагов к здоровому питанию

- ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ в свой рацион.
- ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не перекусывайте на ходу.
- НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от какого-либо вредного продукта, измените свой рацион постепенно.
- ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
- ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара.
- ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли.
- ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ алкогольных напитков, отдавайте предпочтение крепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

КЛЕТЧАКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!



Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!

