

# ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

щи  
сть,  
ают  
болевания,  
ают

**Фрукты**  
Укрепляют иммунитет,  
улучшают память,  
выводят вредные  
вещества из организма

Фрукты  
ция и  
ы



одукты  
леб  
моло)  
отчатку,

**Мясо**  
Источник ценного  
белка, способствует  
росту и развитию  
организма

# ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА



**Сладкие газированные напитки**  
Полностью химический  
продукт (консерванты,  
вкусовые добавки,  
красители и много  
сахара)

4  
Содержат  
количес  
жиров и у  
Канцерог  
способст  
развития

**Фаст-фуд**  
Высокое содержание  
соли, жира и сахара,  
консервантов,  
химических  
ароматизаторов



**Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты**  
Химические добавки и  
большое содержание  
сахара

**Колбасы**  
Скрыты  
другие  
вещест

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания сохранит голову - ясной  
желудок - здоровым  
фигуру - стройной  
мышцы - крепкими

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалосодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом\*

(каша из цельного зерна, макарон из твердых сортов пшеницы или картофель)  
Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйца, сыр)

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

\*"Быстрые" углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать "дикий" голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

Второй завтрак  
10-15%  
суточной калорийности

Обед  
30-35%  
суточной калорийности

Полдник  
10-15%  
суточной калорийности

Завтрак  
20-25%  
суточной калорийности

Перед сном  
стакан молока  
или кефира

Ужин 20-25%  
суточной калорийности

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

### Витамин А.

Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

### Витамин В.

Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

### Витамин Е.

Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.

### А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?

**Витамин С.** А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.



# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

## 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, 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



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



**провитамин А** (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



**В1, В2** - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



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





## Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

