



Здоровое питание

Кладезь Витаминов



Без витаминов жить нельзя,
Они - надёжные друзья!
Они спасают от болезней:
Простуды, гриппа и цинги.
Неж ничего вкусней, полезней,
Чем апельсины, яблоки.
Когда мы бегаем или ходим,
Физически мы устаем,
И тут на помощь нам приходит
Вещество полезных бактерий.
Витамины - это сила!
И Вы, идя в торговый зал,
Всюду вспомините о витаминах
И купите продуктов вал.
От всей души мы Вам желаем
Болезней никогда не знать!
Ведь, говоря о витаминах,
Чего ж ещё Вам пожелать?

Расскажу Вам не тая
Как полезен я, фрукты!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Свёл меня и подрастёшь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видеть только тот,
Кто ест морковь сырную
Или пьёт морковный сок!



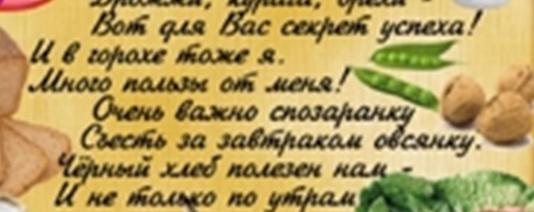
ВИТАМИН А

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Свёл за завтраком обсыпку.
Чёрный хлеб полезен нам -
И не только по утрам!

ВИТАМИН



ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвёшь -
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблочке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

Я - полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

ВИТАМИН



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

15 продуктов, улучшающих обмен веществ



Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ



8 признаков здорового питания

1 В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Если это листья салата – порция увеличивается до стакана. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушёной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.



2 Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.



3 Белок поступает в организм с мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция – 2



4 Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.



5 Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается "запастись" впрок. Поэтому желающим похудеть необходимо кушать часто, но маленькими порциями.



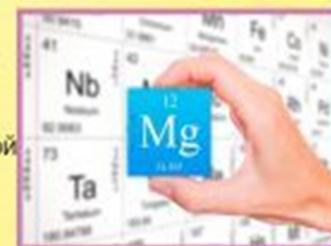
6 Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



7 Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.



8 Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.



Соблюдаай режим питания.

Ребята,
питайтесь правильно!



Правила
 здорового
 питания

Завтрак дача

Завтрак в школе

Обед

Полдник

Ужин



Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много солей магния, калия, фосфора, много железа, так необходимого для поднятия **гемоглобина**.

При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся **вялыми и часто болеют**. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют «**вегетарианским мясом**».

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяется в **диетическом питании**

Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.

Исследования показывают:

- *первые признаки хронических заболеваний проявляются в юности.*
- *просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.*

