

# РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

## ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

**Белки** – важнейший строительный материал живого организма. Они являются основным материалом для всех тканей организма и состоят из аминокислот. В продуктах растительного происхождения белки содержатся в меньшем количестве. Сравнительно больше их в бобовых, орехах. Суточная потребность в белках – 100-120 г.

**Жиры** являются основным органическим соединением и важным источником энергии. Человек употребляет жиры растительного и животного происхождения. Средняя потребность человека в жирах составляет 90-160 г в сутки, в т.ч. 20-25 г растительных жиров.

**Углеводы** – главный источник пополнения энергетических потерь организма. В зависимости от количества структурной единицы углеводы делятся на простые и сложные. В течение суток человек должен получить 400-500 г углеводов. В соответствии с физиологическими нормами питания наиболее оптимальным является такое соотношение белков, жиров, углеводов – 1 : 1 - 4.



**Витамины** – это высоко активные органические соединения с высокой биологической активностью. Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо их ежедневное поступление. Витамины имеют большое значение для здоровья, так как участвуют в процессах обмена веществ, образовании ферментов и гормонов. Если с пищей долго не восполняется потребность в одном из них, развивается авитаминоз, недостаточное же поступление в течение продолжительного времени вызывает гиповитаминоз.



**Минеральные вещества** – это вещества, имеющие неорганическую природу. Но они необходимы каждой живой клетке для нормального развития. Минеральные вещества являются источником энергии, роста и замещения тканей, они необходимы для нормального усвоения витаминов и других питательных веществ.

### БЕЛКИ

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



### МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб.  
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, гречка.  
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм.  
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика.  
Йод - морепродукты, фейхоа.  
Натрий - поваренная соль.



### ЖИРЫ

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



### ВИТАМИН А

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

### ПРОВИТАМИН А

КАРОТИН  
красный перец, морковь, хурма, абрикосы, ягоды, плоды шиповника, рябины, облепиха

### ВИТАМИН В1, В2

молоко, сыр, творог, яйца, мясо, хлеб из муки грубого помола

### ВИТАМИН С

черная смородина, плоды шиповника, лимон, апельсины, мандарины, грейпфруты, шиповник, земляника, клубника, петрушка, паприка, картофель

### УГЛЕВОДЫ

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





# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ ДНЕВНОЙ РАЦИОН



## Мультивитамины

Рекомендованы для большинства людей

## Красное мясо и сливочное масло

Следует есть немного

## Белый рис, белый хлеб, картофель

Следует есть немного

## Молочные продукты

2-3 порции ежедневно

## Рыба и куриное мясо

2-3 порции ежедневно

## Орехи и бобовые

1-3 порции ежедневно

## Фрукты и овощи

5 порций ежедневно

## Неочищенные злаки

в большинстве случаев

Растительное масло: оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое в большинстве случаев



Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом

## Как правильно питаться

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копчёного, солёного, острого.
4. Больше есть круглый год овощей и фруктов.
5. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей и очень холодной.
6. Нужно стараться есть в одно и то же время.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.



**«Какова еда  
- таково  
и житье»**

**Прежде, чем сесть за  
стол,  
я подумаю, что съесть.**

**ЗОЛОТЫЕ  
ПРАВИЛА  
ПИТАНИЯ**

