

# РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

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

**Белки** — важнейшие составляющие пищевой рациона. Они являются строительным материалом для всех тканей организма и состоят из аминокислот. В продуктах растительного происхождения белки содержатся в меньших количествах. Сравнительно больше их в бобовых, сухарях. Суточная потребность в белках — 100-120 г.

**Жиры** являются сложными органическими соединениями и ценным источником энергии. Человек употребляет жиры растительного и животного происхождения. Средняя суточная потребность в жирах составляет 80-100 г и сутки, и ч.ч. 25-28 г растительных масел.

**Углеводы** — главный источник пополнения энергетических потребностей организма. В зависимости от количества структуры в пищи углеводы делятся на простые и сложные. В течение суток человек должен получать 400-500 г углеводов. В соответствии с физиологическими нормами питания наиболее стимулирующими являются также соотношения сахара, жиров, углеводов — 1 : 1 : 4.



**Витамины** — это высоко активные органические соединения с высокой биологической активностью. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо их ежедневное поступление. Витамины имеют большое значение для здоровья, поскольку участвуют в процессах обмена веществ, регулируют функции нервной и головного. Если с пищей прямо не вступают в контакт, то одним из них, разновидностью антиоксидантов, подстегивающих их поступление в течение пищеварительного времени, выступает пептидогликан.



**Минеральные вещества** — это вещества, имеющие ионогенную природу. Но они необходимы каждой живой клетке для нормального развития. Минеральные вещества являются источниками энергии, роста и окисления тканей, они необходимы для нормального усвоения витаминов и других питательных веществ.

### БЕЛКИ

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



### МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций — молоко и молочные продукты, яичные желтки и яичный кляйф.  
Железо — мясные продукты, курага, тыква, смоква, груши.  
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, икра, подсоленное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр



### УГЛЕВОДЫ

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



### ВИТАМИН А

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



### ПРОВИТАМИН А

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



### ВИТАМИН В1, В2

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



### ВИТАМИН С

черная смородина, ягоды алычики, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шампак, зитник, укроп, зверобой, помидоры, картофель



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ ДНЕВНОЙ РАЦИОН



Красное мясо и сливочное масло  
Следует есть немного

Молочные продукты  
2-3 порции ежедневно

Орехи и бобовые  
1-3 порции ежедневно

Неочищенные злаки  
в большинстве случаев

Мультивитамины  
Рекомендованы для большинства людей

Белый рис, белый хлеб, картофель  
Следует есть немного

Рыба и куриное мясо  
2-3 порции ежедневно

Фрукты и овощи  
5 порций ежедневно

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

Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом



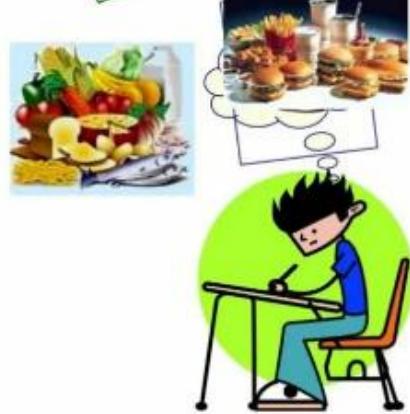
## Как правильно питаться

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 жареного, 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.



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

## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ



«Какова еда  
- таково  
и жить»