



**Здоровое
питание
детей**

ЗАКОН № 1

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ



ЗАКОН № 2

ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ



БЕЛКИ (15%) ЭТО СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КЛЕТОК

- Необходимы для роста, развития и обмена веществ в организме
- Недостаток приведет к заболеваниям: задержка роста, малокровие, инфекции
- Избыток приводит к перегрузке печени, почек
- Содержатся: хлеб, каши, горох, мясо, рыба, творог, молоко, сыр, яйцо



ЖИРЫ (30-35%) ЭТО СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ МОЗГА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- Избыток способствует развитию болезни сердца, ожирению
- Содержатся: сливочное масло, растительное и оливковое масло, сметана, грецкий орех



УГЛЕВОДЫ (50-60%) ЭТО ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- Основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы
- Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению
- Содержатся: фрукты, крупы, картофель, кукуруза, финики, пчелиный мёд



ЗАКОН № 3 РЕГУЛЯРНОСТЬ

ОБЕД



**ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**



ПОЛДНИК



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС НА НОЧЬ



УЖИН



ВРЕД ФАСТФУДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

- Лишний вес и ожирение;
- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Гипертония;
- Заболевания печени и поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.







Полезные продукты



Вредные продукты



ВИТАМИНЫ

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами.

Витамины - это органические вещества с высокой биологической активностью. Они должны поступать в организм с пищей.





A



УНИКАЛЬНОСТЬ ВИТАМИНА А В ЕГО СПОСОБНОСТИ ПОПАДАТЬ В ОРГАНИЗМ С РАСТИТЕЛЬНОЙ И ЖИВОТНОЙ ПИЩЕЙ. В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ РЕТИНОИДЫ СОДЕРЖАТСЯ В ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ, ЖИРНЫХ СОРТАХ РЫБЫ. ВО ФРУКТАХ И ОВОЩАХ НАХОДЯТСЯ КАРОТИНОИДЫ, КОТОРЫЕ ПРИ ПОТРЕБЛЕНИИ ПРЕОБРАЗУЮТСЯ В РЕТИНОЛ.



B



ВИТАМИН В СОДЕРЖИТСЯ В ЗЕРНОВЫХ РОСТКАХ, В ГРЕЦКИХ ОРЕХАХ И ФУНДУКЕ, В ШПИНАТЕ, КАРТОФЕЛЕ, МОРКОВИ, ЦВЕТНОЙ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЕ, ПОМИДОРАХ, КЛУБНИКЕ, ЧЕРЕШНЕ, АПЕЛЬСИНАХ И ЛИМОНАХ, КРУПАХ И БОБОВЫХ, МЯСНЫХ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, РЫБЕ, ПЕЧЕНИ, ЯЙЦАХ, А ТАКЖЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ КИШЕЧНОЙ МИКРОФЛОРОЙ.





ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С:
ШИПОВНИК, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, СМОРОДИНА,
ОБЛЕПИХА, ПЕТРУШКА, УКРОП, КАПУСТА
БРЮССЕЛЬСКАЯ, БЕЛОКОЧАННАЯ ИЛИ
ЦВЕТНАЯ, КАРТОФЕЛЬ, ПОМИДОРЫ, ЯБЛОКИ,
АНАНАСЫ, ЦИТРУСОВЫЕ.





D



ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D – ЭТО ЛОСОСЬ, ЖИРНАЯ РЫБА, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СЫР, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, ИКРА, ЛИСИЧКИ, ДРОЖЖИ, ПЕЧЕНЬ, МЯСО, КУКУРУЗНОЕ МАСЛО И ТАК ДАЛЕЕ.





K

ВИТАМИН К — ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ, КОТОРЫЙ ОТВЕЧАЕТ ЗА СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ В ОРГАНИЗМЕ. ОН ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ КАЛЬЦИЯ И ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕГО РЕГУЛЯРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВИТАМИНОМ D, А ТАКЖЕ ИГРАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ РОЛЬ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ, СПОСОБСТВУЕТ ПРАВИЛЬНОЙ РАБОТЕ ПОЧЕК.

ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ К:
КАПУСТА, ШПИНАТ, БРОККОЛИ, ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, КУРИЦА, КИВИ, АВОКАДО.





**Правильное
питание -
залог здоровья!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

