

Правильное питание - основа ЗОЖ



Рациональное питание -



питание, которое
обеспечивает полноценное
развитие организма
человека



Принципы рационального питания

- умеренность

- сбалансированность

- 4 – 5-разовое питание

- разнообразие

- биологическая полноценность



Компоненты пищи



Белки -14 %

Жиры - 30 %

Углеводы -56 %



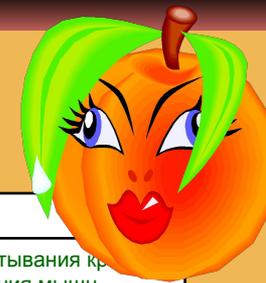


Витамины

ВИТАМИН	БОГАТЫЕ ИСТОЧНИКИ	ЗНАЧЕНИЕ
А Ретинол	Рыбий жир, печень, растительные масла, зелень, морковь, помидоры, желтые фрукты. Организм может производить витамин А из каротиноидов (желтых пигментов фруктов и овощей).	Необходим для нормального функционирования сетчатки глаза. Отсутствие ведет к потере зрения при слабом освещении, а также к заболеванию кожи и слизистых оболочек тела. У детей при недостатке витамина А наблюдается нарушение развития.
В1 Тиамин	Дрожжи, проросшая пшеница, орехи, бобовые, молоко. Обработанная пшеница и полированный рис содержат не более 30% тиамина от его общего количества в цельном зерне, но белый хлеб часто обогащается витаминами.	Важен для окисления глюкозы в организме с целью выделения энергии. Необходим для роста, а также для деятельности нервных клеток и мышц. Отсутствие ведет к болезни бери-бери с атрофией мышц, частичной потерей чувствительности, потерей аппетита, опуханием конечностей.
В₂ Рибофлавин	Проросшая пшеница, печень, мясо, молоко, зеленые овощи, яйца.	Необходим для обмена веществ. Отсутствие ведет к заболеваниям глаз, языка, полости рта.
Никотиновая кислота (ниацин)	Дрожжи, мясо, домашняя птица, рыба, орехи, кукуруза, приготовленные в щелочной воде. Вырабатывается кишечными бактериями.	Необходима для роста. Нехватка ведет к пеллагре, для которой характерны воспаление кожи и слизистой рта, а также психические расстройства.
В₁₂	Сырая печень, мясо, рыба, молоко.	Необходим для продуцирования красных кровяных телец.
С Аскорбиновая кислота	Цитрусовые, смородина, свежие овощи, молоко. Много теряется при кулинарной обработке.	Необходима для здоровья костей, зубов, кровеносных сосудов. Отсутствие ведет к цинге, для которой характерны слабые, кровоточащие десны.
D Кальциферол	Рыбий жир, сливки, яичный желток и печень. Образуется также под воздействием солнечных лучей.	Влияет на рост костей и зубов. Воздействует только при достаточном количестве кальция и фосфора. Недостаток у детей ведет к ненормальному формированию костей - рахиту.
Е Токоферол	Масло из проросшей пшеницы, соя, печень, сливочное масло, яичный желток, овсяные хлопья.	Необходим для нормального развития нервных клеток и мышц. Недостаток в пищевом рационе встречается редко, но недоношенные дети не могут его полностью усваивать и нуждаются в дополнительных количествах.
К	Зелень, свиная печень, яйца и молоко. Вырабатывается кишечными бактериями.	Важный фактор для коагуляции крови. У взрослых недостаток встречается редко, но у новорожденных может возникать кровотечение из-за отсутствия бактерий, вырабатывающих этот витамин.



Минералы



МИНЕРАЛ	ИСТОЧНИКИ	ЗНАЧЕНИЕ
Кальций	Молоко, яичный желток, моллюски, зелень.	Составляющая костей и зубов; необходим для свертывания крови, синтеза гормонов, целостности мембран и сокращения мышц
Фосфор	Молочные продукты, мясо, рыба, домашняя птица и орехи.	Формирует структуру костей и зубов. Играет важную роль в сокращении мышц и работе нервов.
Железо	Мясо, печень, моллюски, яичный желток, бобовые, орехи и злаки.	Важная составляющая гемоглобина
Иод	Иодированная соль, морепродукты и жир из печени трески.	Необходим щитовидной железе для синтеза тироксина - гормона, регулирующего обмен веществ
Медь	Яйца, мука с отрубями, бобовые, свекла, печень, рыба, шпинат и спаржа.	Вместе с железом участвует в синтезе гемоглобина. Входит в фермент, необходимый для образования меланина - кожного пигмента.
Натрий	Встречается во многих продуктах питания. Столовая соль - это хлористый натрий.	Необходим для обеспечения прохождения нервных импульсов. Оказывает сильное влияние на осмотическое движение воды.
Калий	Содержится в большинстве пищевых продуктов.	Принимает участие в передаче нервных импульсов и сокращении мышц. Необходим для нормального роста.
Хлор	Содержится в большинстве пищевых продуктов, а также в столовой соли.	Играет важную роль в кислотном балансе крови, водном балансе и образовании соляной кислоты в желудке.
Магний	Содержится в большинстве пищевых продуктов.	Требуется для нормального функционирования мышц и нервов. Участвует в формировании костей.



Клетчатка

Помогает выводить из организма отходы, шлаки.
Содержится только в растительной пище



Вода - эликсир жизни

Вода не является питательным веществом, ее энергетическая ценность равна нулю. И все же это еще один фактор сбалансированного питания. Кроме поддержания состава тканей тела и обмена веществ, вода выполняет еще одну жизненно необходимую функцию: выводит из организма токсичные отходы химических реакций, прежде, чем они успеют нанести вред. Человеку требуется около **3 литров** воды в день.



Сбалансированный рацион

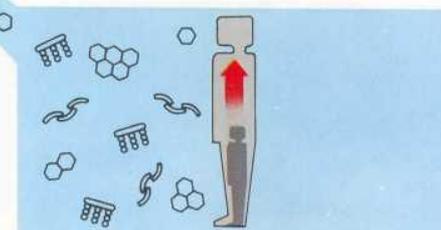
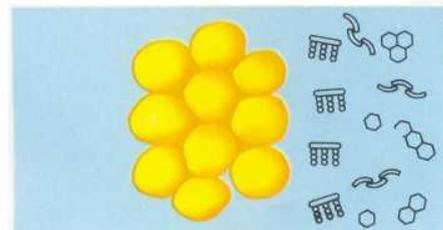
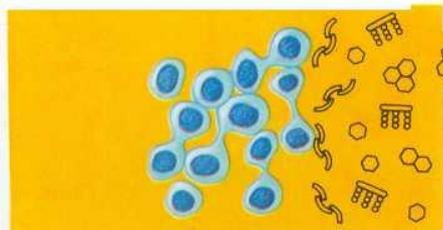
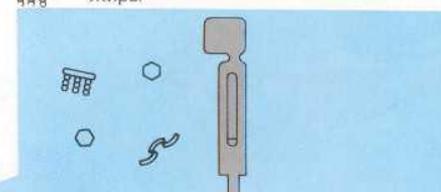
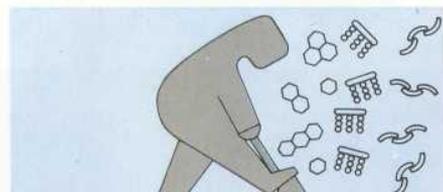
- овощи – минимум 2 раза в день;
- картофель – 1 раз;
- свежие фрукты – 2 раза;
- хлеб преимущественно из непросеянной муки;
- постное мясо;
- частично заменять мясо рыбой;
- жарить лучше на гриле, а не на сковороде, т.е. без жиров;
- пить обезжиренное молоко;
- частично заменять масло и обычный маргарин пастами с низким содержанием жира;
- сократить потребление рафинированного сахара: меньше тортов, пирожных, конфет, шоколада, печенья, меньше сахара в чай и кофе;
- сократить потребление соли: меньше чипсов, бекона, других соленых продуктов.



Использование пищи

КАК ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПИЩА В ОРГАНИЗМЕ

Белки
Углеводы
Жиры



Жиры используются в виде жировой ткани, как

В организме белки используются для выработки энергии

В раннем возрасте белки пищи больше используются для

Виды деятельности и расход калорий



Малоподвижный род занятий:

служащие,
водители, врачи,
Конструкторы,
журналисты

Суточная потреб- ность в килокало- риях:

мужчины 2 500-2 700,
женщины 1 700-2 200

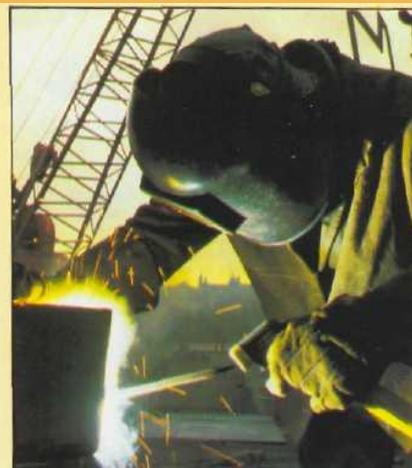


Умеренно- активный род занятий:

домохозяйки,
почтальоны,
сантехники

Суточная потребность в килокалориях:

мужчины 2 700-3 200,
женщины
2 100-2 400



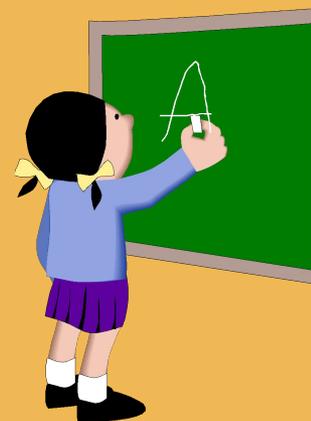
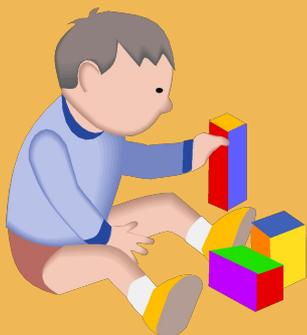
Активный род занятий:

шахтеры,
строители,
подсобные
рабочие,
спортсмены

Суточная потребность в килокалориях:

мужчины 3 300-4 400,
женщины 2 400-2 800

Распределение пищевого пайка в течение суток



Прием пищи	Дети младшего Возраста, %	Дети старшего Возраста, %
1.Первый завтрак	15	20
2.Второй завтрак	10	-
3.Обед	35	40
4.Полдник	15	15
5.Ужин	25	25

**Правильное питание -
залог здоровья!**



Будьте здоровы!

