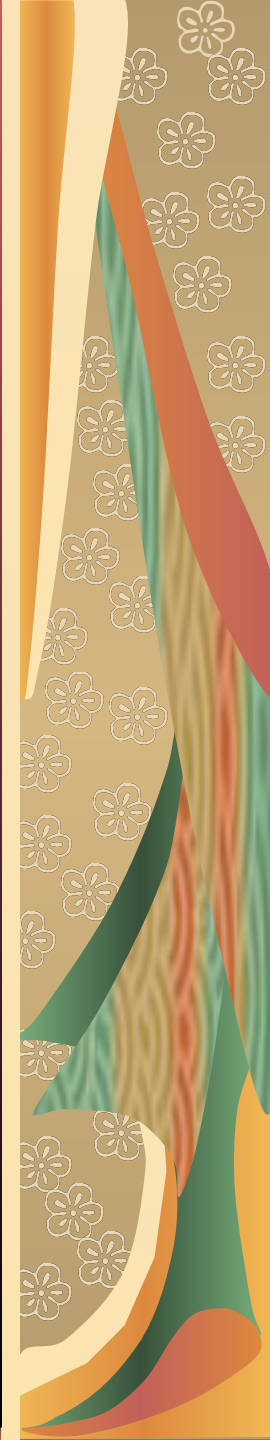


МБОУ «ОО Солдатская школа»

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

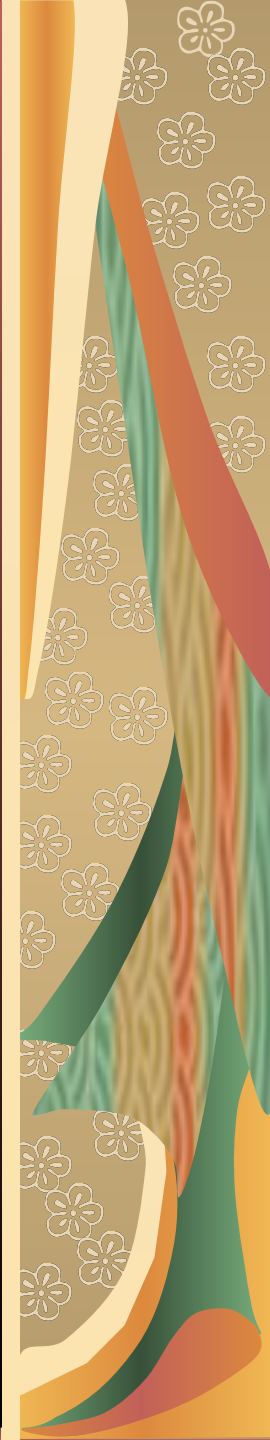
**«Питание — способ
Существования организма»**

*Подготовила:
учитель начальных классов
Корчагина Л.А*



При правильном питании взрослый человек должен получать

- Белков 80-100 г (в том числе и животного происхождения 40-50 г);
- Углеводов 300-400 г;
- Жиров 80-100 г (в том числе 25-30 г растительных).



Продукты богатые белками:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Желатин пищевой
87,2 г



Соя 34,9 г



Молоко сухое 28,5 г



Порошок какао
24,3 г



Сыр «Российский» 23,2 г



Фасоль 22 г



Тунец 22,7 г



Продукты богатые углеводами:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта



Сахар-рафинад 99,9 г



Мед пчелиный
80,3 г



Рис
62,3 г



Макароны из муки 1-го
сорта 68,4 г



Изюм (кишмиш)
65,8 г



Мармелад
79,4

Продукты богатые жирами:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Масло
рапсовое
99,9 г



Масло оливковое
99,8 г



Утка
61,2 г



Сало свиное 92,8 г



«Сервелат» 24 г



Фундук 61,5 г



Маргарин 82 г



[назад](#)

Суточная норма сахара может составлять 80-100 г (учитывая как чистый сахар, так и добавленный в сладкие блюда).

1 кусочек сахара-рафинада весит 7 г,
в 1 чайной ложке 9 г сахара.



*Пожилым людям, особенно мало подвижным
норма сахара в 2 раза меньше.*

Количество соли

должно составлять 12-15 г в сутки.

Примерно 8-10 г соли мы употребляем с разными продуктами, следовательно, на дополнительное подсаливание пищи остается 4-6 г.



[Назад](#)

Здоровье каждого человека обеспечивается слаженной работой органов и систем организма и зависит от многих факторов.



Одним из таких факторов являются **витамины и минералы**, принимающие участие во многих биохимических процессах организма и обеспечивающие его здоровое функционирование.



Витамины — это биологически активные органические вещества, которые обеспечивают работу ферментов и гормонов и отвечают за все обменные процессы в организме.

Минералы (кальций, магний, калий, йод, железо, марганец, фосфор, медь, кобальт, бор и др.) — формируют костно-мышечную систему, зубы, иммунитет, отвечают за работу сердца и сосудов, нервной системы, обмен веществ, развитие плода во время беременности, состояние кожи и волос.

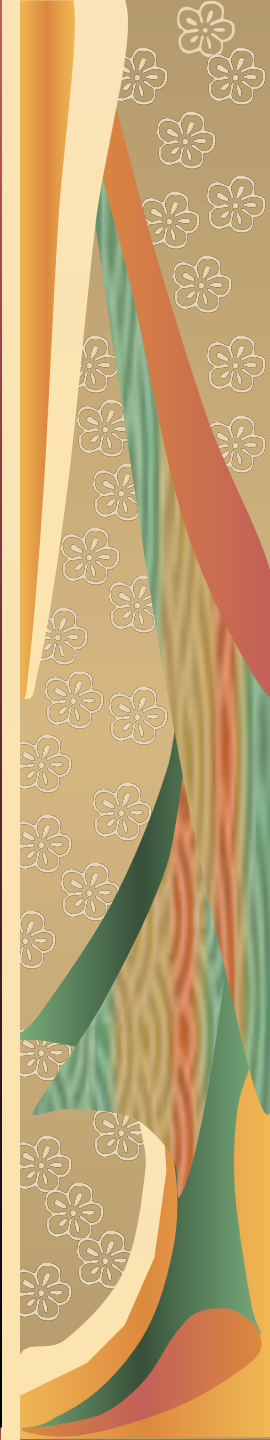


Чтобы легче запомнить витамины
и минералы названы разными буквами
B1, B2, PP, B3, B5, B6, B12, Bc, P, H, A, E,
Fe, I, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Se, Mn и другие.



Недостаточность витаминов и минералов проявляется у большинства людей классическим набором симптомов: сонливость, изможденность, раздражительность, снижение внимания и памяти, уязвимость к всевозможным простудным заболеваниям.

При не достаточном количестве в организме *хрома* и *ванадия* приводит к сахарному диабету. Так же переизбыток витаминов, может привести к некоторым заболеваниям.

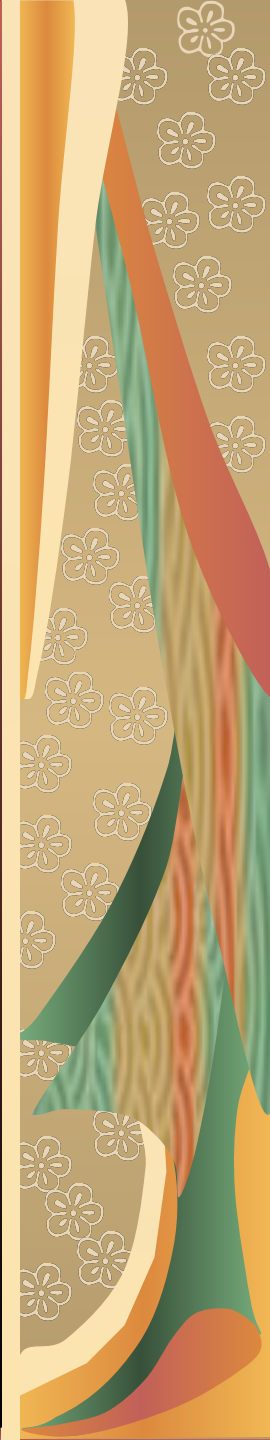


Селен (Se)



Очень большое количество селена содержится в куриных яйцах. Лисичка охотясь на курицу иногда любит полакомится яйцами. Селен быстро усваивается, помогает лисичке быть хитрой и ловкой.

Поэтому, что бы быть быстрыми, умными нам необходимо кушать яйца и другие продукты в которых содержится селен.



Ресурсы:

Prav-pit.ru

