



«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?**
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пельси, фанты, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ



ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ



Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления:

Группа продуктов	Основные пищевые вещества	Рекомендации
Хлеб, зерновые и картофель	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательнее в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби.
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов.
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный и доступный источник белка.
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога и сыр в день. Отдавайте предпочтения маложирным вариантам молочных продуктов.
Жиры	Растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е.	Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров.
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные выше перечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм.



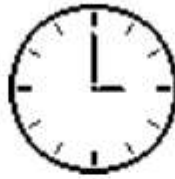
Здоровое питание



Здоровье—главное богатство человека

1. Режим дня

Помни твердо, что режим
В жизни нам необходим!
Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Будешь лучше отдыхать.



2. Здоровое питание.

Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки: основной строительный материал. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах. Для детей возраста 7 – 10 лет в среднем требуется ежедневно – 79г.

Углеводы – это топливо для производства энергии. **Жиры** – для образования энергии и тепла. Они содержатся в меде, гречке, изюме, масле,

фруктах. Для детей требуется 310г. углеводов и жиров 79г.

Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники **витаминов**. **Витамин А** – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. **Витамин В** – Это не один витамин, а целая группа: В1, В2, В6, В12. Эти витамины делают человека бодрым, сильным, укрепляют нервную систему, иммунитет. Содержится в грецких орехах, яйцах, черном хлебе. **Витамин С** – прячется в чесноке, капусте, во всех овощах, фруктах, ягодах. Он

укрепит ваше здоровье, придаст бодрость. **Витамин Д** – сохраняет нам зубы. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце мы также получаем витамин Д. Норма на день – 81мг. витаминов.



Вредные продукты!

Если будешь "Радикс" кушать,
выскришь тебе чашу злата!

Не ешь чипсы, сухарики,
Для здоровья они вредны,
А еще лимон и фрукты,
Это полезные продукты!

Если не хочешь быть как заяц,
Задай родителям вопрос,
Что такое полезная еда,
Которая не вредит сердцу!

Полезные продукты!

Не ешь сахар,
Не пей вино,
И беришь много
Ты сладкого.

Ты не ешь из теста,
Иногда алкоголь,
Если будешь не здоров,
То чаша будет фрутов хруста!

Животные конфеты, пасты,
"кайлы", "чиз-крем". В них содержится огромное количество сахара, а также жир, красители, эмульгаторы.

Шоколад не полезен!
Это сладкое лакомство не является полезным в отличие от натурального шоколада с содержанием какао, который полезен для здоровья.

Сладкий напиток,
Сладкий фрукт,
Что лучше выбрать:
Она бескалорийна продукт!

Лето больше солнца,
Ешь больше овощей!

Безопасность пищевых продуктов — это совместная ответственность.

5 ключевых правил приготовления продуктов

- Поддерживайте чистоту**
 - Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
 - Мойте руки после туалета
 - Вымойте и продезинфицируйте все инструменты и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
 - Проконтролируйте качество и свежесть продуктов животного происхождения и других животных
- Разделите сырое и приготовленное**
 - Отделите сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
 - Для хранения сырых продуктов используйте отдельные пластиковые пакеты и прокладочные листы в холодильнике
 - Храните продукты в закрытой посуде
- Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты**
 - Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
 - Доведите мясо, птицу, яйца и рыбу до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C
 - Следите за температурой мяса или птицы: записка будет полезной
 - Тщательно прожаривайте приготовленные продукты
- Соблюдайте температурный режим**
 - Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
 - Откажитесь от хранения и приготовления пищи в холодильнике
 - Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до потребления
 - На хранение пищу храните в холодильнике
 - Не размораживайте продукты при комнатной температуре
- Выбирайте свежие и непорочные продукты**
 - Используйте чистую воду
 - Выбирайте свежие и непорочные продукты, а также продукты, изготовленные из свежих ингредиентов и безопасными, надежными, проверенными методами
 - Тщательно мойте сырые фрукты и овощи
 - Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Знать - значит уметь предупредить!