



**Молоко и  
молокопродукты**  
2-3 вида  
ежедневно

**Жиры и сладости**  
употреблять  
время от времени

**Мясо, рыба,  
птица, яйца,  
бобы и орехи**  
2-3 блюда ежедневно

**Овощи**  
3-5 видов  
ежедневно

**Фрукты**  
2-4 вида  
ежедневно

**Крупы, злаки,  
мучные изделия**  
4-5 и более  
блюд ежедневно



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## 15 продуктов, улучшающих обмен веществ



## Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день  
ВОДА – не менее 1,5 литров



## 8 признаков здорового питания

**1** В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно нашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-попкорника булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Если это листья салата – порция увеличивается до стакана. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.



**2** Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.



**3** Белок поступает в организм с мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция - 2



**4** Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.



**5** Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается "запастись" впрок. Поэтому желающим похудеть необходимо кушать часто, но маленькими порциями.



**6** Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



**7** Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.



**8** Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодаеки, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

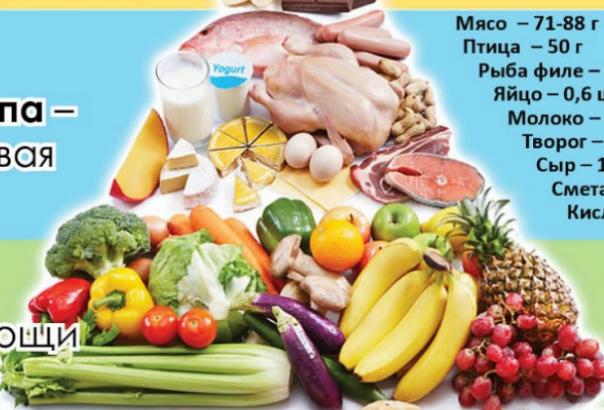
Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



**1 группа –**  
злаки  
и картофель



**2 группа –**  
свежие овощи  
и фрукты



**3 группа –**  
белковая



Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи –  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



5%

**4 группа –**  
жиры и  
сладости



Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

20%

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%

# *Витамины в нашей жизни.*



Витамин А:	говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка	
Витамин В1:	яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы	
Витамин В2:	творог, яйца, овсяные хлопья, синина, рыба, молоко, соевое масло	
Витамин С:	цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.	
Витамин Д:	растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина	
Витамин Е:	молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло	
Витамин F:	рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты	
Витамин Н:	говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко	
Витамин К:	морская капуста, зеленый чай, шпинат, белый лук, чечевица	

# Что такое *витамины*?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

«Витамин» по-латыни значит «дающий жизнь».

Витаминов много именно в овощах и фруктах.

Существует 15 видов витаминов.



# *Рекомендации правильного питания*



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и остраго;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



# *Полезные продукты*

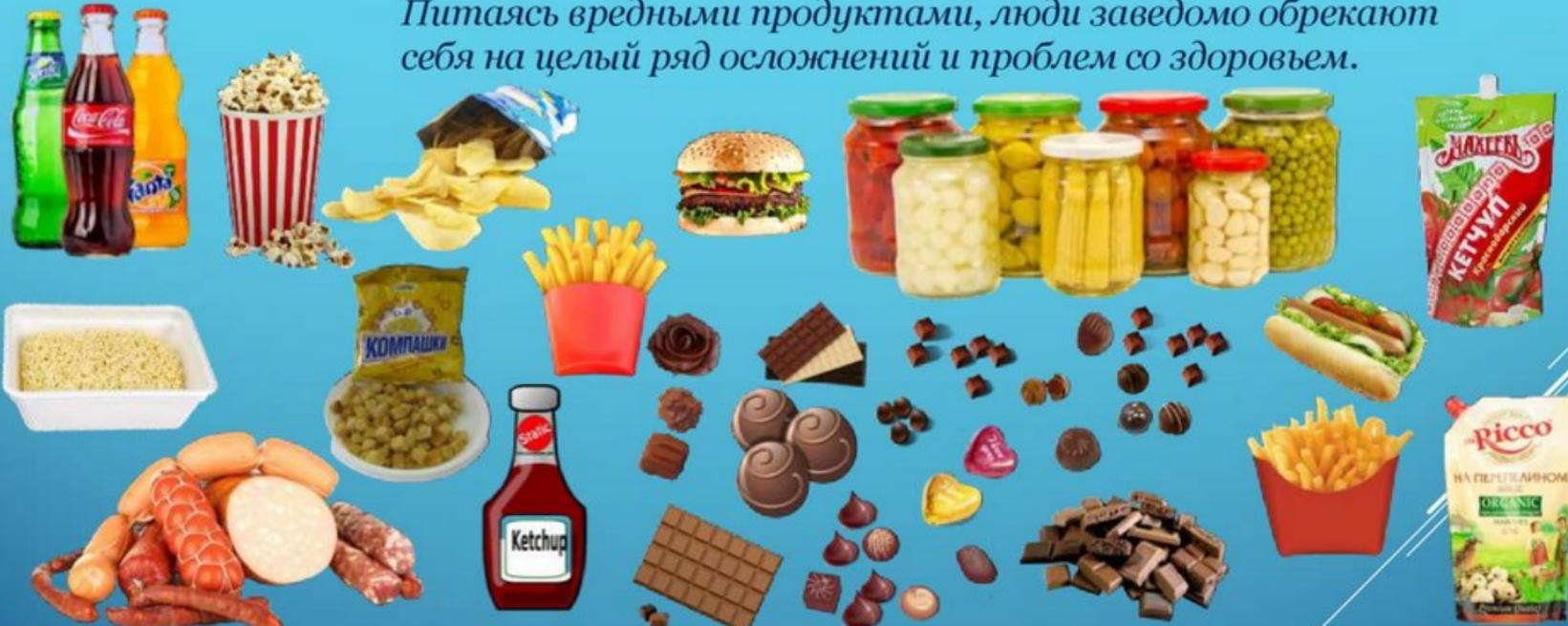


# *Вредные продукты*



# ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Питаясь вредными продуктами, люди заведомо обрекают себя на целый ряд осложнений и проблем со здоровьем.



Это не просто высококалорийные блюда, способствующие ожирению. Их опасность заключена в использовании генно-модифицированных продуктов, которые влияют на работу мозга, разрушают нервную систему и вызывают зависимость и сильную тягу к употреблению «быстрой еды».