

# ПИТАНИЕ

---

---

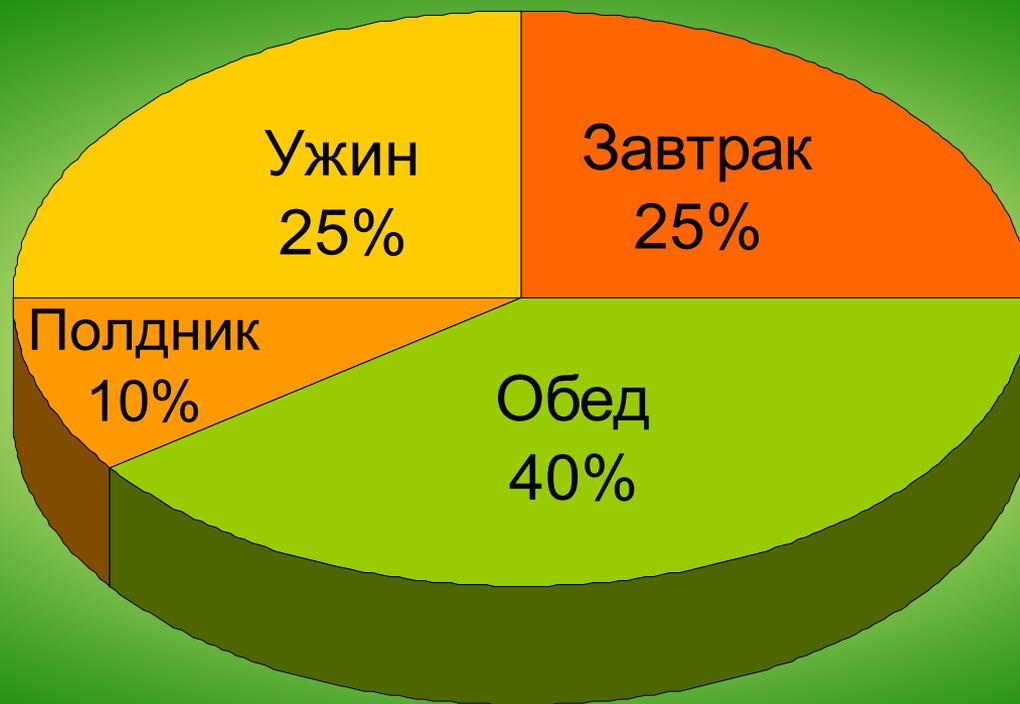
▫ Кушайте часто,

**ПИЦЦА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ПОДДЕРЖИВАНИЯ ЖИЗНИ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОТЕКАНИЕ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОНА ТАКЖЕ – ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РОСТА И ВОССТАНОВЛЕНИЙ ТКАНЕЙ.**



# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ БЛЮД В ТЕЧЕНИИ СУТОК

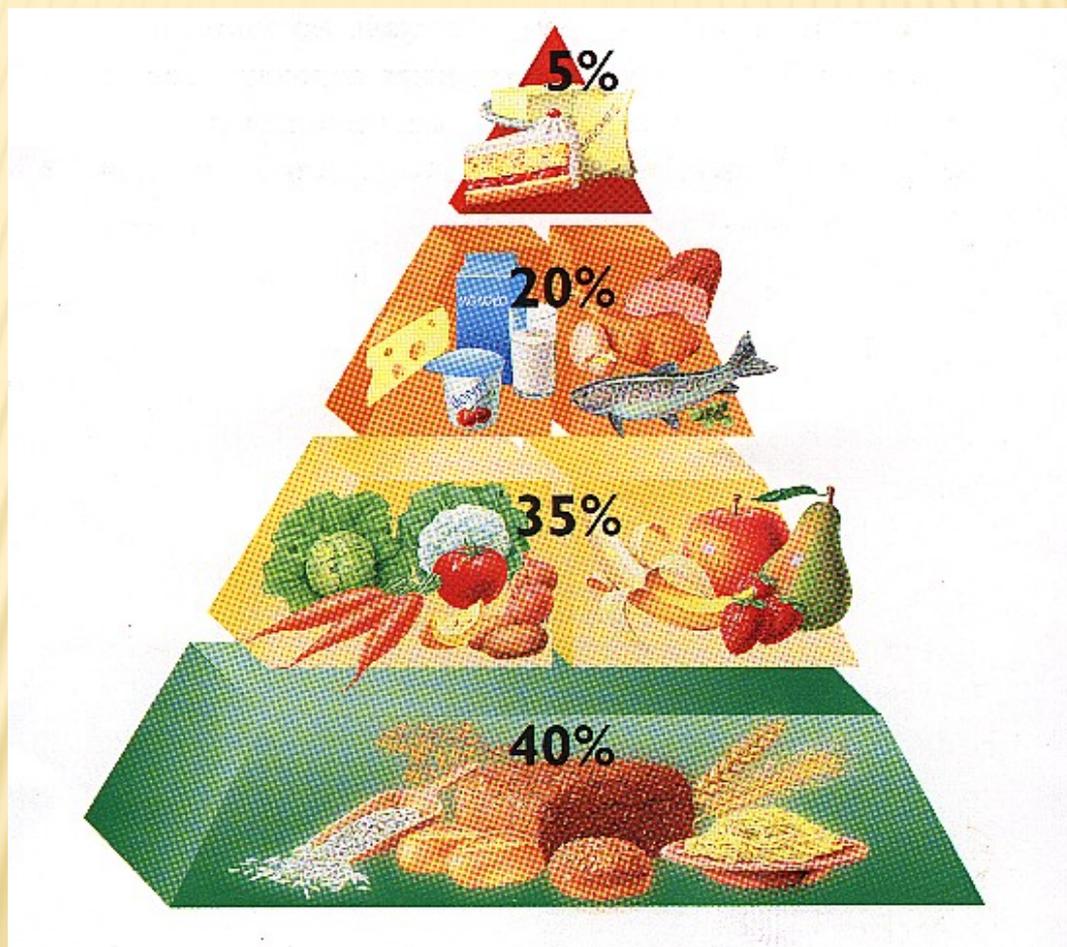
---



**ВЕЩЕСТВА, ПОГЛОЩАЕМЫЕ В КАЧЕСТВЕ ПИЩИ,  
МОГУТ БЫТЬ ТВЁРДЫМИ ИЛИ ЖИДКИМИ.  
БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ МОЖНО  
РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ : ЖИРЫ,  
БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ.**



**УГЛЕВОДОВ В ПИЦЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В 4 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ БЕЛКОВ И ЖИРОВ.**



# БЕЛКИ

---

- **Идеальные белки** – яйцо.
- **Полные белки** – животные (содержат все незаменимые АК). Содержатся в таких продуктах, как сыр, мясо, молоко, рыба и т. д.
- **Неполные белки** – растительные (кроме сои). Содержатся в таких продуктах, как хлеб, горох, кукуруза, рис, овощи и т. д.

# УГЛЕВОДЫ

---

- ▣ **Углеводы** должны обеспечивать 50-60 % суточной потребности в энергии. Для многих тканей, в частности, ткани мозга, глюкоза является основным энергетическим субстратом.
- ▣ Главными источниками углеводов из пищи являются: хлеб, картофель, макароны, крупы. Чистым углеводом является сахар. Мёд, в зависимости от своего происхождения, содержит 70-80 % сахара.

# ЖИРЫ

---

- **Жиры** обеспечивают 25-30 % всей энергопотребности ребенка и дают при распаде в 2 раза больше энергии, чем углеводы, но обмениваются они значительно медленнее.

## Обычные источники:

- Жир мяса, молока, яиц , сало
- Оливковое, рапсовое масло
- Кукуруза, подсолнечник, соя
- Рыбий жир, жир овощей и орехов
- Жир маргарина, печенья, тортов

**ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО  
ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ДОПОЛНЯЯ ДРУГ ДРУГА,  
ОБЕСПЕЧИВАЮТ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА ВСЕМИ  
НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.  
ВОДА, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, И ВИТАМИНЫ  
УСВАИВАЮТСЯ В ТОМ ВИДЕ, В КАКОМ ОНИ  
НАХОДЯТСЯ В ПИЩЕ.**



# ОВОЩИ И ФРУКТЫ СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Витамины:

A, B, D, P

Микроэлементы:

Калий, кальций,  
магний, марганец,  
золото, серебро, йод.



# ВИТАМИН А

СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ ОРГАНИЗМА, ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ.



Ливенская



**ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ, ВИТАМИН РОСТА) ПРИ АВИТАМИНОЗЕ У ДЕТЕЙ НАРУШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ , ПОНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИЯМ , ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА .БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА А СОДЕРЖИТСЯ В МОРКОВИ, ШПИНАТЕ ,КРАСНОМ ПЕРЦЕ, КРАПИВЕ , АБРИКОСАХ ,РЫБНОЙ ИКРЕ , МАСЛЕ, МОЛОКЕ. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ 1-2 МГ.**



# Витамины группы В

БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, КОЖУ.



**ВИТАМИН В1 (ТИАМИН) ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ОБМЕНЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА (ГИПОВИТАМИНОЗЕ) ИСЧЕЗАЕТ АППЕТИТ .ЧЕЛОВЕК БЫСТРО УСТАЕТ ,СТАНОВИТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ , У НЕГО НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. НАБОЛЬШЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В1 В ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ, ОВСЯНОЙ КРУПЕ ,ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКАХ, ПЕЧЕНИ ,СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ СОСТАВЛЯЕТ 0,8 МГ**



**ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН) НЕОБХОДИМ ДЛЯ СИНТЕЗА ФЕРМЕНТОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОРАЖАЕТСЯ РОГОВИЦА ГЛАЗ, СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА. ВИТАМИН В2 СОДЕРЖИТСЯ В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ ПЕЧЕНИ МОЛОКЕ, ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЕ. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СОСТАВЛЯЕТ 2-4 МГ**



**ВИТАМИН. В 15(ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА)  
ПОВЫШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КЛЕТКАМИ  
КИСЛОРОДА. В ЗНАЧИТЕЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ  
СОДЕРЖИТСЯ В СВЕЖИХ ФРУКТАХ И  
ОВОЦАХ .ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО -СОСУДИСТОЙ  
СИСТЕМЫ .СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В  
ВИТАМИНЕ СОС**



СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ  
ИММУНИТЕТА.



**ВИТАМИН С**

---



**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОДИН ИЗ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРИ ТАКОМ ПИТАНИИ В ОРГАНИЗМ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В КОЛИЧЕСТВАХ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ ,КАК И ЧРЕЗМЕРНОЕ ,ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ МНОГИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА .**



---

**РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ – ЗАЛОГ  
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.**

**Благодарим  
за внимание  
и желаем  
крепкого здоровья**

