



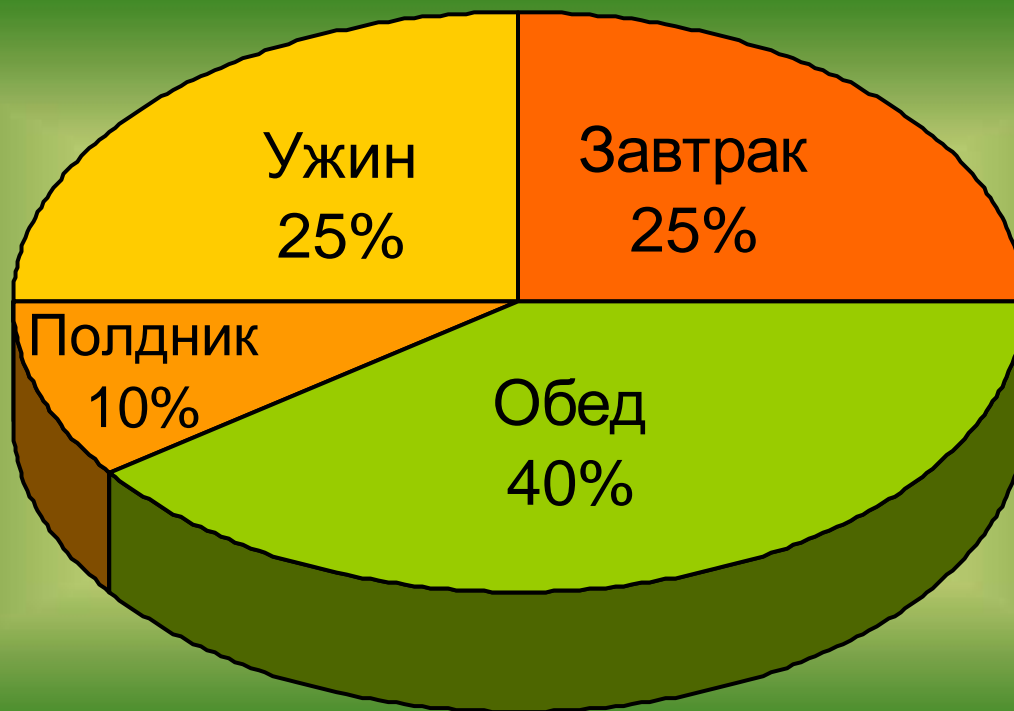
**ПИТАНИЕ**

- 
- ✘ Кушайте часто,

**ПИЩА 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

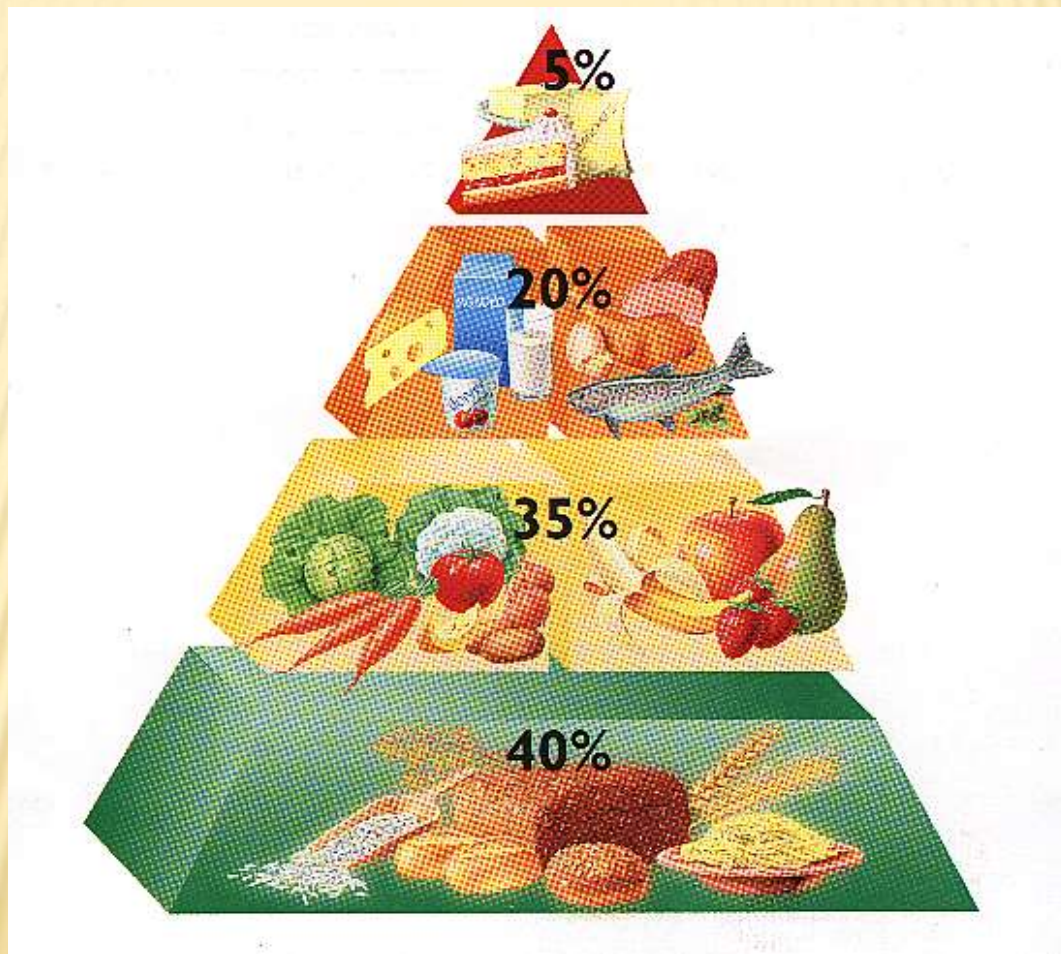




**ВЕЩЕСТВА, ПОГЛОЩАЕМЫЕ В КАЧЕСТВЕ ПИЩИ, МОГУТ БЫТЬ ТВЁРДЫМИ ИЛИ ЖИДКИМИ. БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ : ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ.**



**УГЛЕВОДОВ В ПИЩЕ 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:

А, В, D, Р

Микроэлементы:

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





# ВИТАМИН А

СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ ОРГАНИЗМА, ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ.





**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 2-3 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 ОВОЩАХ .ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ  
ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО -СОСУДИСТОЙ  
СИСТЕМЫ ,СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ  
СОСТАВЛЯЕТ 200-300МГ .**



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

