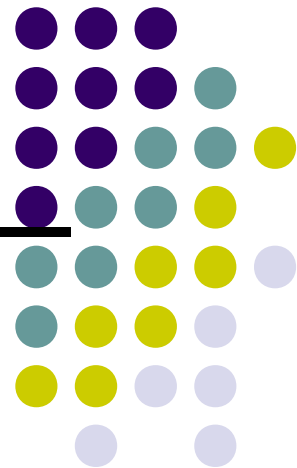
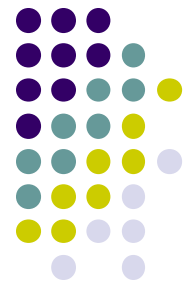


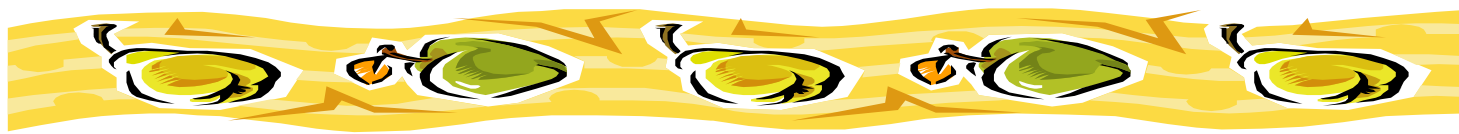


Правильное питание залог здоровья





***« В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок »
Авиценна***



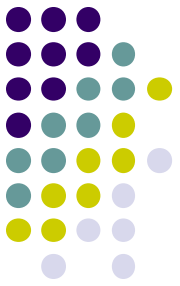


Пища – фактор, обеспечивающий человека энергией и компонентами, необходимыми для роста и развития организма. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, работоспособности, профилактике и лечению различных заболеваний. Вкус пищи, её аромат, внешний вид могут влиять на настроение человека. Таким образом, питание детей должно быть построено так, чтобы оно полностью обеспечивало потребность организма в энергии и веществах, необходимых для его роста и развития.

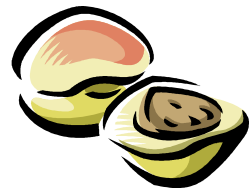




Для чего мы едим?

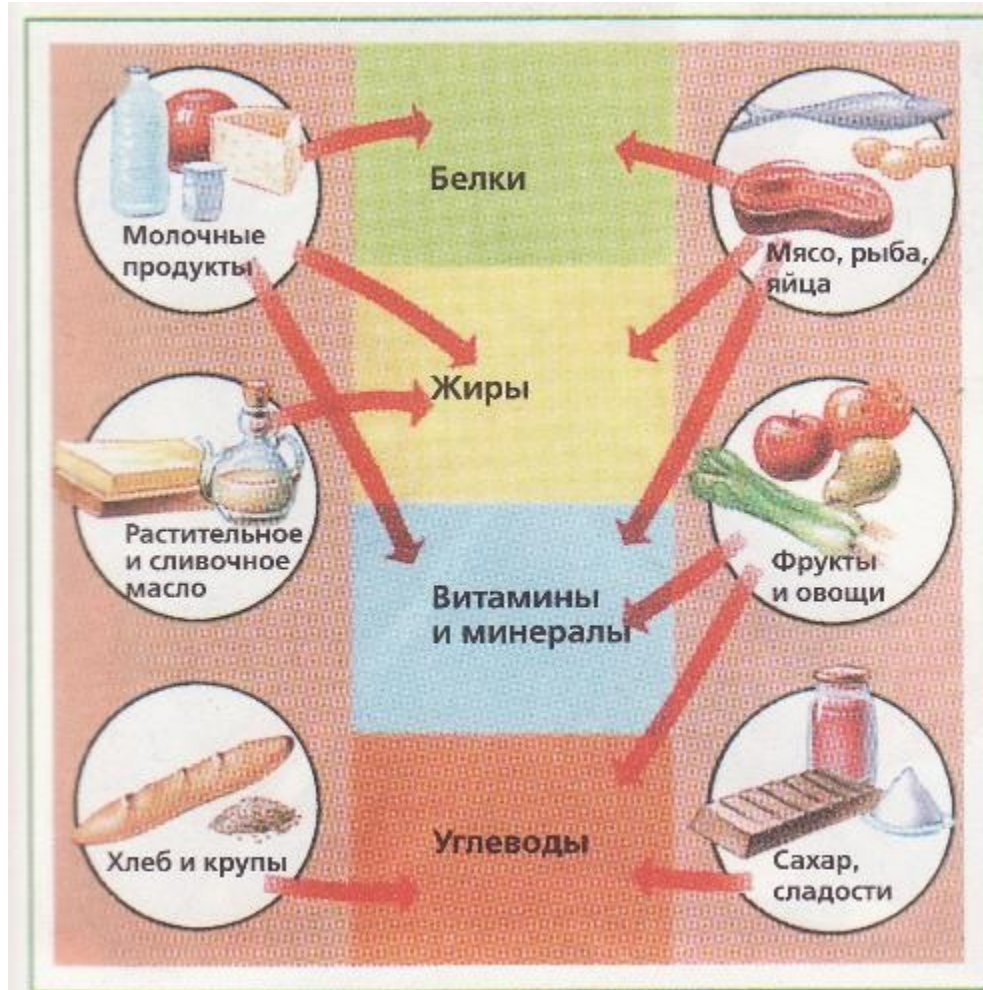
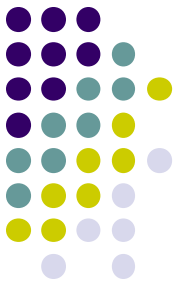


- Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.
- Топливом ему служит пища, которую мы едим: в ней содержатся питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.
- Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие типы питательных веществ: **углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода.**





Какие питательные вещества нам необходимы?



- Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.
- Примерно половину всей пищи за день должны составлять **углеводы** (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень);
- Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** (мясо, рыба, молоко, яйца);
- Шестую часть – **жиры** (масло, маргарин);
- В пище обязательно должны содержаться **витамины** (все виды фруктов), **минеральные соли** и **клетчатка, вода**.





М И Р

здорового
питания



Витамины



- Витамины – это очень важные для жизни вещества. Их названия обычно состоят из одной латинской буквы: есть витамин А, витамин В, С, D, Е и т.д.
- У каждого витамина – своё назначение: например, витамин D необходим для роста и здоровья костей, витамин В полезен для нервной системы и т.д.
- Витамины совершенно необходимы для нормальной работы организма, однако он не способен сам вырабатывать эти вещества и поэтому должен получать их вместе с пищей.
- Много витаминов содержится в свежих фруктах и овощах, а также в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах.
- Витамины нужны организму в очень малых количествах, поэтому не следует употреблять их слишком много.





М И Р

здорового
питания

Значимость витаминов



Витамин	На какие органы влияет	Какие болезни может вызвать их отсутствие
PP	Стимулирует процессы клеточного обмена. Оказывает влияние на кроветворение. Обладает сосудорасширяющим действием.	Повышенная раздражительность, беспокойство, плохой сон. Воспаление слизистой рта, языка, покраснение и шелушение кожи. Мышечная слабость, понос.
B1 (тиамин)	Обеспечивает нормальный рост, играет важную роль в обмене веществ и укрепление нервной системы.	Изменения со стороны мышечной и нервной систем, снижение аппетита, повышенная утомляемость.
C (аскорбиновая кислота)	Повышает трудоспособность и сопротивляемость различного рода заболеваниям.	Повышенная восприимчивость к заболеваниям, вялость, раздражительность, кровоточивость дёсен, расшатывание зубов.





М И Р

здорового
питания

Значимость витаминов



Витамин	На какие органы влияет	Какие болезни может вызвать их отсутствие
А (ретинол)	Оказывает общее действие на организм, обеспечивает нормальный рост и развитие. Влияет на состояние кожи, слизистых оболочек, нормализует зрение.	Нарушение зрения, сухость и шелушение кожи, ломкость волос и ногтей, преждевременная седина.
Д (кальциферол)	Играет важную роль в процессе формирования костей. Оказывает влияние на обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани.	У детей раннего возраста развиваются признаки рахита – вялость, повышенная потливость, плаксивость, нарушение сна. Снижается сопротивляемость к заболеваниям, задерживается прорезывание зубов.
Е (токоферол)	Активно влияет на усвоение организмом жиров и витамина А. Полезен при нервных заболеваниях, малокровии.	Мышечная дистрофия, нарушение работы сердца, вялость, малокровие.
К (викасол)	Способствует свертыванию крови.	Кровоточивость дёсен. Носовые, желудочные кровотечения.

