



**Здоровое  
питание  
детей**

# ЗАКОН № 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ



# ЗАКОН № 2

## ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ



# БЕЛКИ (15%) ЭТО СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КЛЕТОК

- Необходимы для роста, развития и обмена веществ в организме
- Недостаток приведет к заболеваниям: задержка роста, малокровие, инфекции
- Избыток приводит к перегрузке печени, почек
- Содержатся: хлеб, каши, горох, мясо, рыба, творог, молоко, сыр, яйцо



# ЖИРЫ (30-35%) ЭТО СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ МОЗГА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- Избыток способствует развитию болезни сердца, ожирению
- Содержатся: сливочное масло, растительное и оливковое масло, сметана, грецкий орех



# УГЛЕВОДЫ (50-60%) ЭТО ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- Основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы
- Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению
- Содержатся: фрукты, крупы, картофель, кукуруза, финики, пчелиный мёд



# ЗАКОН № 3 РЕГУЛЯРНОСТЬ

**ОБЕД**



**ВТОРОЙ  
ЗАВТРАК**



**ПОЛДНИК**

**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС НА НОЧЬ**



**УЖИН**



# ВРЕД ФАСТФУДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

- Лишний вес и ожирение;
- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Гипертония;
- Заболевания печени и поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.









# Полезные продукты



# Вредные продукты



# ВИТАМИНЫ

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами.

Витамины - это органические вещества с высокой биологической активностью. Они должны поступать в организм с пищей.





A



УНИКАЛЬНОСТЬ ВИТАМИНА А В ЕГО СПОСОБНОСТИ ПОПАДАТЬ В ОРГАНИЗМ С РАСТИТЕЛЬНОЙ И ЖИВОТНОЙ ПИЩЕЙ. В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ РЕТИНОИДЫ СОДЕРЖАТСЯ В ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ, ЖИРНЫХ СОРТАХ РЫБЫ. ВО ФРУКТАХ И ОВОЩАХ НАХОДЯТСЯ КАРОТИНОИДЫ, КОТОРЫЕ ПРИ ПОТРЕБЛЕНИИ ПРЕОБРАЗУЮТСЯ В РЕТИНОЛ.



B



ВИТАМИН В СОДЕРЖИТСЯ В ЗЕРНОВЫХ РОСТКАХ, В ГРЕЦКИХ ОРЕХАХ И ФУНДУКЕ, В ШПИНАТЕ, КАРТОФЕЛЕ, МОРКОВИ, ЦВЕТНОЙ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЕ, ПОМИДОРАХ, КЛУБНИКЕ, ЧЕРЕШНЕ, АПЕЛЬСИНАХ И ЛИМОНАХ, КРУПАХ И БОБОВЫХ, МЯСНЫХ И МОЛОЧНЫХ **ПРОДУКТАХ**, РЫБЕ, ПЕЧЕНИ, ЯЙЦАХ, А ТАКЖЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ КИШЕЧНОЙ МИКРОФЛОРОЙ.







C



ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С: ШИПОВНИК, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, СМОРОДИНА, ОБЛЕПИХА, ПЕТРУШКА, УКРОП, КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ, БЕЛОКОЧАННАЯ ИЛИ ЦВЕТНАЯ, КАРТОФЕЛЬ, ПОМИДОРЫ, ЯБЛОКИ, АНАНАСЫ, ЦИТРУСОВЫЕ.





D



ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D – ЭТО ЛОСОСЬ,  
ЖИРНАЯ РЫБА, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СЫР, ЯИЧНЫЙ  
ЖЕЛТОК, ИКРА, ЛИСИЧКИ, ДРОЖЖИ, ПЕЧЕНЬ, МЯСО,  
КУКУРУЗНОЕ МАСЛО И ТАК ДАЛЕЕ.





K

ВИТАМИН К — ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ,  
КОТОРЫЙ ОТВЕЧАЕТ ЗА  
СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ В ОРГАНИЗМЕ.  
ОН ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ КАЛЬЦИЯ И  
ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕГО РЕГУЛЯРНОЕ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВИТАМИНОМ D, А  
ТАКЖЕ ИГРАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ РОЛЬ В  
ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ, СПОСОБСТВУЕТ  
ПРАВИЛЬНОЙ РАБОТЕ ПОЧЕК.  
ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ К:  
КАПУСТА, ШПИНАТ, БРОККОЛИ, ГОВЯЖЬЯ  
ПЕЧЕНЬ, КУРИЦА, КИВИ, АВОКАДО.





**Правильное  
питание -  
залог здоровья!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

