



*БЫТЬ здоровым –
это модно!*

Мультимедийный журнал
для обучающихся
о здоровом питании,
подготовленный членами
Совета по питанию ГУО
«Турецкий УПК детский сад
– средняя школа»

Здоровье – это драгоценность

и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут мудрость, знания и добродетели.

(М.Монтень)



*Самое ценное у человека –
ЭТО ЖИЗНЬ,
А самое ценное в жизни –
ЭТО ЗДОРОВЬЕ !*



Что нужно знать, чтобы сохранить здоровье на долгие годы ?

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Учеными доказано,
что здоровье

- на 20 % неуправляемо человеком (наследственность),
- лишь на 7-10 % зависит от здравоохранения
- и более чем на 50 % от образа жизни, т.е. знаний и умений сохранять его, от самих детей по предупреждению отклонений их здоровья в школе и дома.

Человек с детства должен вести здоровый образ жизни и ответственно относиться к правильному питанию





С древнейших времен люди поняли огромное значение пищи в жизни человека. В правильном питании видели они источник здоровья, силы, бодрости и красоты.



В чем суть правильного питания?

Правило первое: питание должно быть разнообразным.



Полноценность и высокое качество питания достигаются широким использованием самых разнообразных продуктов.

В нашем питании большое место занимают хлеб, мясо, животные жиры, сахар, крупа, мучные изделия.



Молоко и молочные продукты

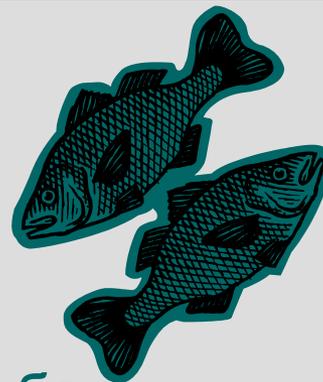
благоприятно влияют на жировой обмен, легко усваиваются сами.

Овощи и фрукты – единственный источник многих исключительно важных для организма веществ, отсутствующих в других продуктах.



Растительные жиры

способствуют повышению сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам.



Рыба и морепродукты

богатейший источник полноценного белка и полиненасыщенных витаминов.

Бобовые – горох, фасоль и др. богаты полноценными белками, жирами, минеральными солями.



**Ваша пища должна быть лекарством,
а ваше лекарство должно быть пищей.**

Гиппократ



В чем суть правильного питания?

**Правило второе: надо быть умеренным
в еде**



Недоесть лучше, чем переесть.

В чем суть правильного питания?

Правило третье: надо соблюдать режим питания.



Наиболее правильным является четырехразовое питание.

Важнейшим элементом правильного режима питания является регулярность: прием пищи в определенные, строго установленные часы. Регулярное питание в одни и те же часы способствует хорошему аппетиту.

ВИТАМИНЫ

Витамины – друзья здоровья. Известно их около 20. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ, но их нехватка ведет к серьезным заболеваниям.

A B1 C B3 B6 B9 D B12 E K

ВИТАМИН

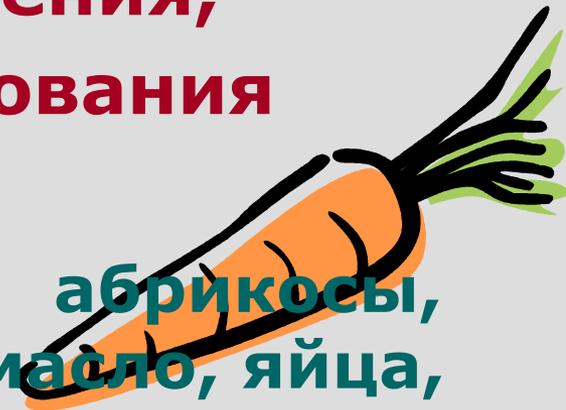
А

- Отвечает за нормальный рост организма,
- участвует в процессе зрения,
- важен для функционирования иммунной системы.

ГДЕ ИСКАТЬ

Капуста, абрикосы,
сливочное масло, яйца,
морковь, печень.

На худой конец (для
непривередливых) сойдет и
ложка рыбьего жира.



ВИТАМИН

В1

- Недостаток его в организме приводит к потере аппетита, появляется мышечная слабость.

ГДЕ ИСКАТЬ

Налегайте на арахис, зеленый горошек, гречку, ржаной хлеб, говядину, рыбу, капусту, картофель.



Если у вас трескаются губы и
выпадают волосы, вам не хватает

ВИТАМИНА В₂

ГДЕ ИСКАТЬ

Чтобы избавиться
от этих напастей,
пейте молоко и
ешьте сыр.



ВИТАМИН

В₃

- Служит для нормализации работы желудка и печени.
- Недостаток этого витамина приводит к бессоннице, депрессии, мышечным болям.

ГДЕ ИСКАТЬ

Курица, сардины.

ВИТАМИН

B6

- У детей его недостаток вызывает задержку роста, повышенную возбудимость.

ГДЕ ИСКАТЬ

Сардины и бананы – и нет проблем для беспокойств.



ВИТАМИНЫ **B**_{9,12}

- При недостатке этих витаминов развивается анемия.

**Печень, капуста,
помидоры.**

Печень и творог.

ГДЕ ИСКАТЬ



ВИТАМИН

D

- Недостаток витамина D у детей ведет к развитию рахит, влияет на минерализацию костей и зубов.

ГДЕ ИСКАТЬ

**Сливочное масло,
жирные сыры,
молоко, селедка,
яйца, сардины,
лосось.**



ВИТАМИН

Е

- **Необходим в разнообразных процессах обмена веществ, для нормального развития мышц.**



ГДЕ ИСКАТЬ

Растительное и сливочное масло, арахис, печень, яйца, печень, молоко, капуста – и у вас все будет в порядке.

ВИТАМИН

К

- Способствует нормальной свертываемости крови.

ГДЕ ИСКАТЬ

**Зеленые овощи,
печень , орехи.**

ВИТАМИН

С

Недостаток этого витамина нарушает равновесие жизненно-важных процессов и проявляется в слабости, быстрой утомляемости, уменьшением сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.



ГДЕ ИСКАТЬ

Черная смородина, шиповник, различные ягоды, сладкий перец, петрушка, картофель, капуста, помидоры.

Правила поведения за столом



- Локти на стол не клади.
- Старательно пережевывай пищу.
- Не разговаривай с полным ртом. Если тебе задали вопрос, сначала проглоти пищу, а потом ответь – «Когда я ем - я глух и нем».
- Пищи бери понемногу, ешь бесшумно.
- Грязную ложку и вилку не клади на стол, а положи на свою тарелку.
- Вытирай рот салфеткой.
- Выходя из-за стола, задвинь стул.

Приятного аппетита в столовой школы!

