ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Выполнила Галузова Алина,
учащаяся 2 курса

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия –15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи - вкусная и полезная добавка к еде

20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

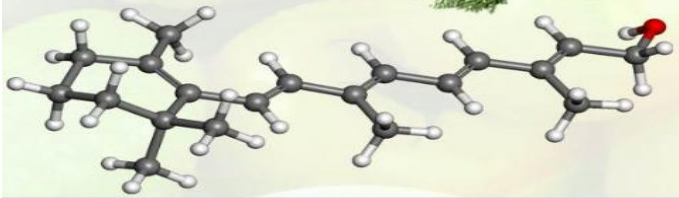
Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

ВИТАМИНЫ

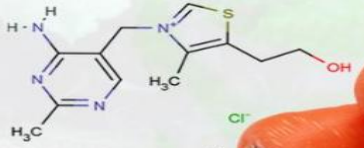
A Ретинол

морковь, сладкий перец, персики, арбузы, яичный желток

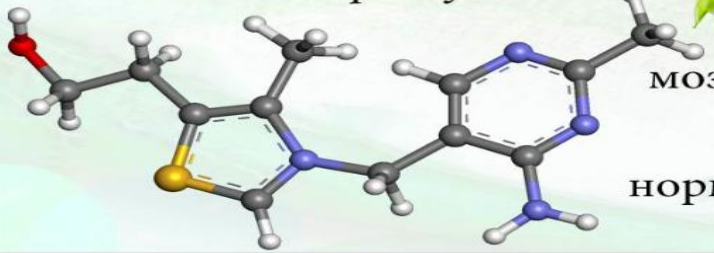


Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов.

B1 Тиамин

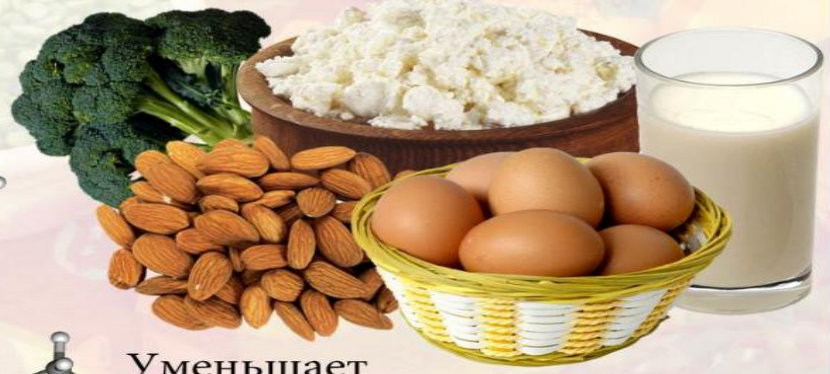


капуста, хлеб, морковь, горох, картофель



Стимулирует работу мозга, способствует росту организма, улучшает переваривание пищи, нормализует работу мышц и сердца.

B2 Рибофлавин

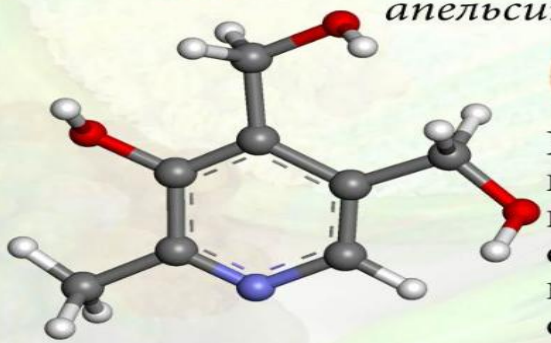


творог, брокколи, миндаль, яйца, молоко

Уменьшает утомляемость глаз, сохраняет здоровыми кожу, ногти, волосы, нужен для синтеза гормонов.

B6 Пиридоксин

помидоры, грецкий орех, картофель, клубника, апельсин



Нужен для нормальной работы центральной нервной системы, поддержания иммунитета, синтеза нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению организма.

Режим питания

Прежде чем узнать рацион правильного питания на неделю, нужно приучить себя к оптимальному режиму приема пищи. Здоровому человеку в день необходимо кушать 4-5 раз, делая трехчасовые паузы между трапезами. Наиболее правильное питание: завтрак, обед, ужин, плюс 2 перекуса. Оптимальное время для утренней трапезы – через 30-90 минут после пробуждения.

Приблизительно в полдень непременно стоит перекусить (в идеале фруктами). Обед должен состояться в промежутке с 13.00 до 15.00. Через пару часов можете побаловать себя чаепитием. Что касается ужина, то на эту тему споры не затихают, поскольку многие диетологи советуют вечером прекратить кушать с 19.00. Как быть тем, кто в это время находится не дома, а на работе? Ничего страшного, если вы поедите позже. Только помните: трапеза должна состояться за 2 часа до сна.

Пусть не коснётся вас фритюр,
На чизбургеры мания.
Мы праздник будем отмечать
Здорового питания.

Пускай побольше будет злаков
И овощных столовых,
Чтоб без проблем могли питаться
Всегда едой здоровой.