

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



ВРЕД ФАСТФУДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

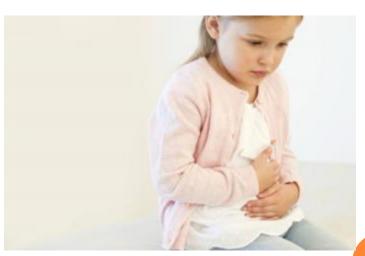
- Лишний вес и ожирение;
- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Гипертония;
- Заболевания печени и поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.











Полезные продукты



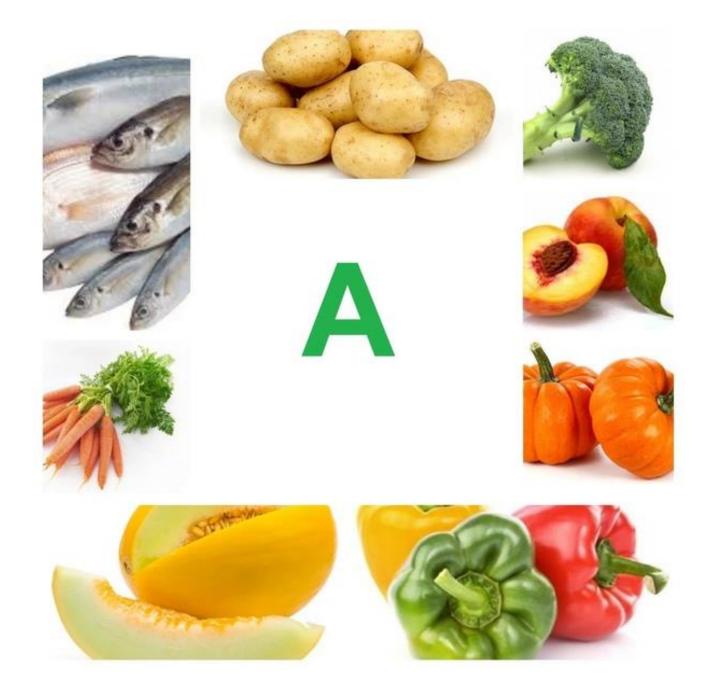
Вредные продукты



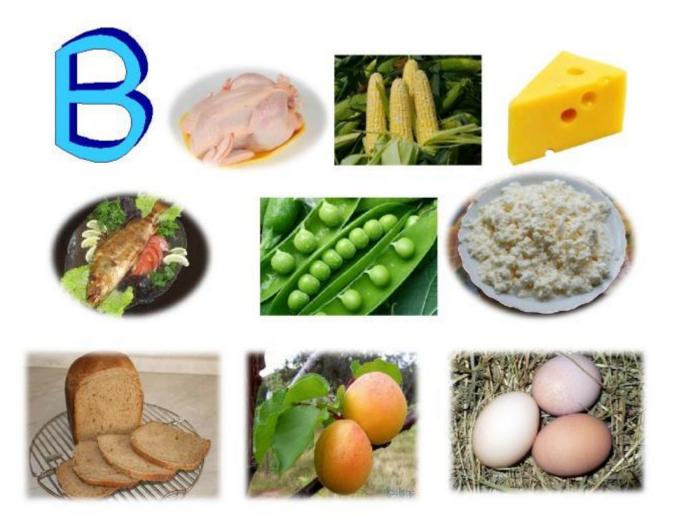
Витамины

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.





Уникальность витамина A 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.



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.



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



Пищевые источники витамина D — это лосось, жирная рыба, сливочное масло, сыр, яичный желток, икра, лисички, дрожжи, печень, мясо, кукурузное масло и так далее.



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.



Спасибо за внимание!

