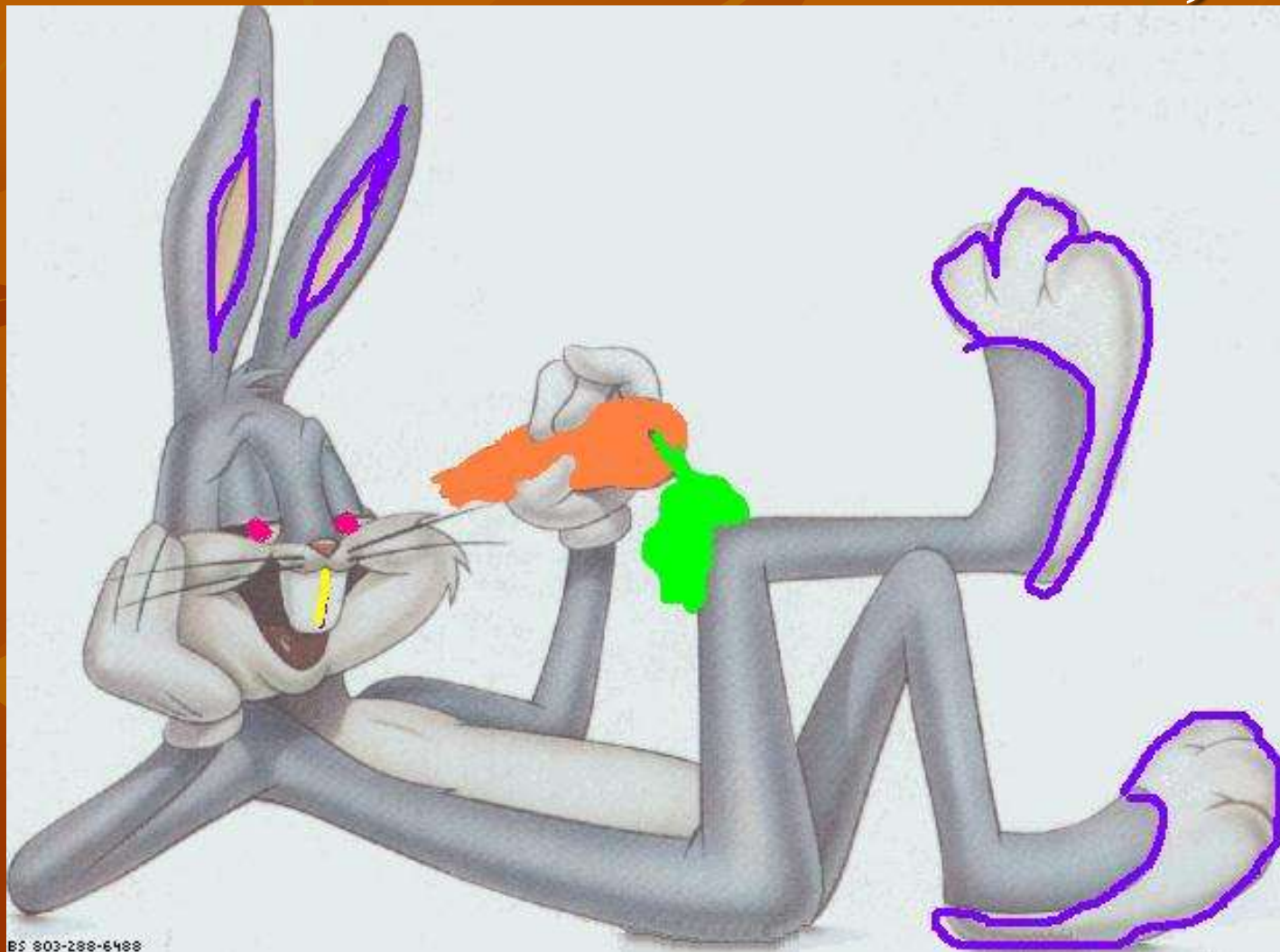


КАК ПИТАЕШЬСЯ,



ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ!

**Послушай голос разума,
Который говорит:
«Здоровое питание-
Здоровье сохранит!»**

**МБОУ СОШ №15 им. А.П. Маресьева
Заместитель директора по ВР Кузнецова Т.Н.**

Жиры и сладости

употреблять время от времени

Молоко и молочные продукты

2-3 блюда
ежедневно

Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи

2-3 блюда
ежедневно

Овощи

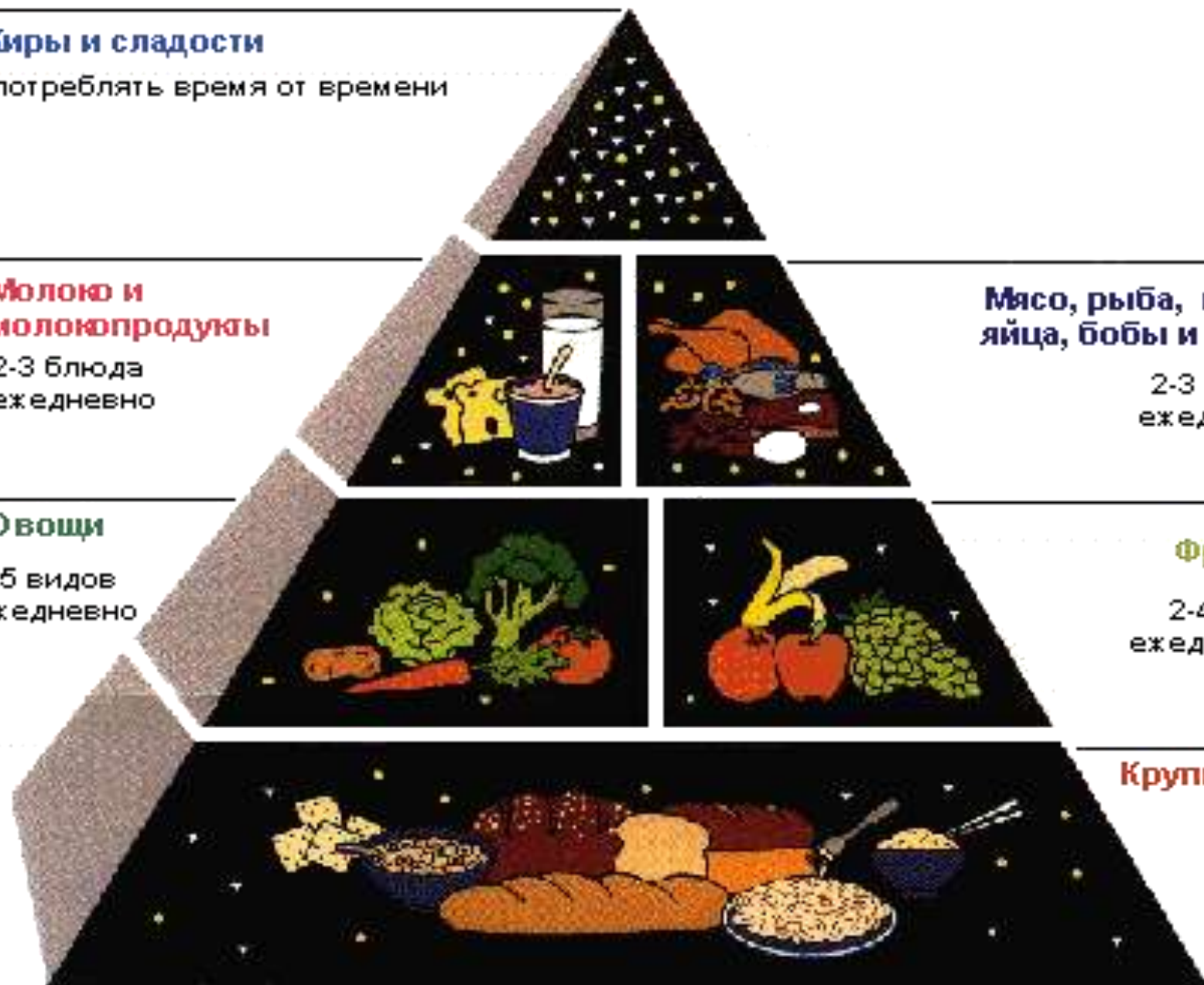
3-5 видов
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более
блюд
ежедневно





Вода-

вещество, обеспечивающее все обменные процессы и постоянство внутренней среды организма .

До 6 мес – 180-150мл на 1кг

До года – 130-100 мл

До 3 лет- 100 мл

До 7 лет – 80 мл

Старше – 50мл на 1 кг веса.

Соки, компоты, кисели, чай, кофе, фруктово-овощные отвары.

2,5 л (1,5 л в виде жидкости).

Углеводы –

структурная функция, энергетическая. 1 г-4 ккал.

Сахар, крахмал, картофель, крупы, овощи, фрукты, мучные изделия.

400-500г (5-100г сахар).



Белки-

«строительный», «двигательный», «защитный» материал, ферменты, транспортировка газов.

1 г-4 ккал

Сыр, мясо, рыба, творог, яйца, молоко.

Фасоль, бобы, горох, орехи.

80-100 г (половина - животные)

Составные части пищевых продуктов

Минеральные элементы-

вещества, обеспечивающие клеточную деятельность и обмен веществ организма.

Хлорид натрия (соль) – 10-15 г

Железо-10-12 мг

Кальций- 0,8г

Жиры-

поставщики энергии, витаминов А,Д,Е,К, терморегуляционная, структурная функция.

1г- 9,3 ккал

Животные жиры и растительные масла, грецкие орехи.

80-100 г (20-25 г – растительные).

Витамины –

незаменимые, не синтезируемые организмом вещества, регуляторы обменных процессов в организме.

А- 1,5 мг

В- 2-3 мг

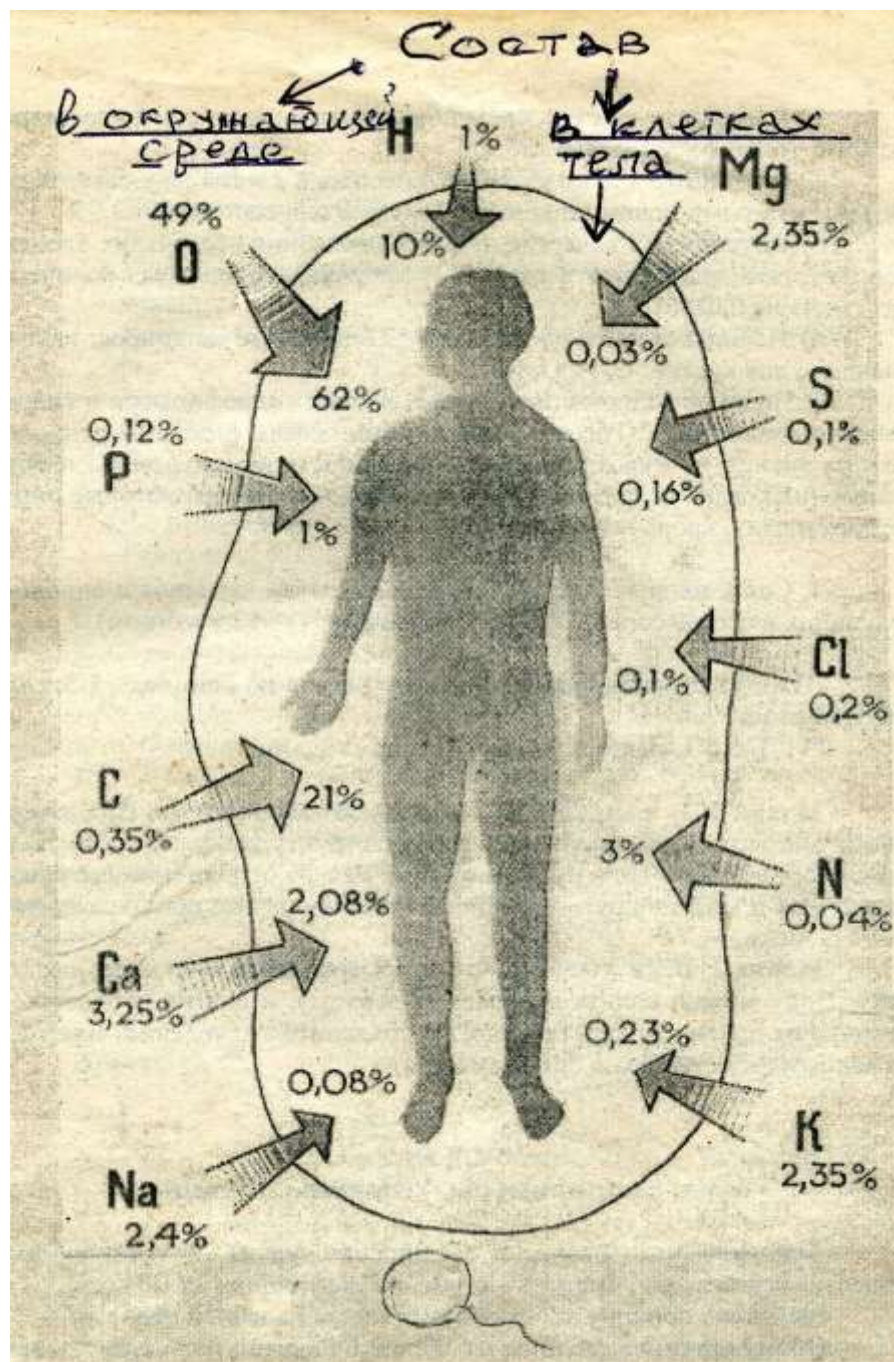
С- 70-120 мг

Д- не установлено

Е- 29-30 мг

К-0,2-0,3 мг





Минеральные вещества.

Элемент	В каких продуктах содержится	На что влияет
Кальций	<u>Молоко, молочные продукты</u> , горох, фасоль, бобы. Хорошо усваивается при наличии витамина Д и магния.	Образование костной ткани и зубов, входит в состав клеточных мембран, регулирует деятельность нервной и мышечной систем.
Фосфор	Яичный желток, мясо, <u>рыба</u> , сыр, <u>овсяная и гречневая крупы</u> , бобовые.	Рост и развитие костной ткани, обмен белка и жира, входит в состав мышечной и мозговой ткани. Недостаток приводит к рахиту.
Магний	Пшеница, рожь, <u>гречиха, просо, ячмень, овес.</u>	Образование костной ткани, участие в обмене веществ, влияние на активность ферментов, работу сердца, при недостатке снижается иммунитет, появляются язвы на коже.
Железо	Печень, язык, мясо, желток, рыба, <u>овсяная, перловая, гречневая крупы, зеленый лук, петрушка, салат, фрукты.</u>	Перенос кислорода к клеткам и тканям, кроветворение, входит в состав гемоглобина, участвует в окислительно-восстановительных процессах. Недостаток приводит к малокровию.
Натрий	Поваренная соль, продукты животного происхождения, сыр, <u>морковь, свекла, яйца.</u>	Обеспечивает межклеточный обмен веществ, избыток способствует задержке жидкости в организме и отечности.





Калий	Курага, изюм, чернослив, кожура молодого картофеля, рыба, отруби, бобовые.	Регуляция водно-солевого обмена, поддержание постоянства биологических жидкостей, образование соляной кислоты желудочного сока.
Медь	Овощи и фрукты.	Процессы кроветворения, способствует образованию красных кровяных клеток и гемоглобина.
Хлор	Поваренная соль	Участие в пищеварении, в составе желудочного сока.
Марганец Кобальт Йод Фтор Цинк Сера	Субпродукты, яйцо, <u>продукты моря</u> , дрожжи, <u>бобовые</u> , <u>зелень</u> .	Недостаток вызывает малокровие, кариес зубов, нарушение функций щитовидной железы, нарушение роста.



Витамины.

Заболевания, вызванные нехваткой витаминов.

Витамин	Что регулирует и на что влияет витамин	Нарушения, вызываемые недостатком витамина	Продукты, в которых содержится витамин
А (ретинол)	Синтез белков, рост тканей, состав зрительного пигмента, нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, устойчивость организма к инфекциям – <u>«витамин молодости»</u> .	Ушные инфекции, задержка роста, «куриная слепота», сухость кожи и слизистых оболочек, гнойничковые заболевания. Бронхит. Воспаление легких. Образование каменной болезни печени и почек.	Печень, сливочное масло, сливки, сыр, сметана, <u>молоко</u> , <u>плоды желтой и оранжевой окраски</u> (морковь, тыква, томаты, красный перец, абрикос, шиповник, облепиха, рябина), <u>зелень</u> .
В (рибофлавин)	Белковый и углеводный обмен, рост и развитие организма, нормальное функционирование центральной нервной системы, усвоение пищи, участие в работе ферментативных систем, нормальное состояние кожи и слизистых оболочек.	Падение массы тела, отставание в росте, слабость, утомляемость, снижение иммунитета, изменения на слизистых оболочках глаз и рта (конъюнктивит, стоматит, трещины), невралгия.	<u>Молочные продукты</u> , мясо, печень, <u>рыба</u> , бобовые, дрожжи, <u>гречневая</u> , <u>овсяная крупы</u> , хлеб.

С (аскорбиновая кислота)	Обмен веществ, активизирует действие ферментов, гормонов, повышает сопротивляемость к вредным воздействиям окружающей среды, улучшает всасывание и усвоение железа, участвует в образовании специальных белков соединительной ткани, обеспечивающих прочность кровеносных сосудов.	Повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Ломкость кровеносных сосудов (точечные кровоизлияния), кровоточивость десен, цинга.	<u>Шиповник, облепиха, черная смородина, сладкий перец, щавель, лук, шпинат, крапива, цветная и белокочанная капуста, апельсины, клубника, яблоки, черешня, картофель.</u>
Д (ортокальциферол)	Всасывание и обмен кальция и фосфора, рост костной ткани.	Рахит.	<u>Молоко, печень, сливочное масло, яичный желток, икра, рыбий жир.</u>
РР (ниацин)	Тканевое дыхание, окислительные реакции, клеточный обмен, сосудистый тонус, кроветворение.	Нарушения работы желудочно-кишечного тракта, нервной системы, воспалительные изменения кожи и слизистой рта и языка.	Хлеб грубого помола, <u>крупы</u>, сердце, бобовые, печень, <u>рыба</u>, мясо, сушеные грибы, цветная капуста, сыр, икра.
Е	Синтез белков, усвоение жиров и витамина А.	Малокровие, легочные	<u>Растительное масло, хлеб, гречневая</u>



В-1 (тиамин)	Функциональное состояние центральной нервной системы, распределение микроэлементов в органах и тканях, участие в реакциях углеводного обмена, регуляция деятельности органов пищеварения. Участие в синтезе белков.	Изменения в мышечной и нервной системах, быстрая утомляемость, мышечная слабость, снижение аппетита.	Ржаной и пшеничный хлеб, дрожжи, <u>отруби</u> , <u>овес</u> , бобовые, <u>гречневая</u> , <u>овсяная</u> , <u>пшеничная</u> , <u>крупя</u> , печень, почки, яичный желток, <u>фасоль</u> , <u>соя</u> , <u>горох</u> .
В-6 (пиридоксин)	Нормальная деятельность центральной нервной системы и кроветворения, участие в белковом обмене, составная часть многих ферментов.	Возбудимость, раздражительность, судорожные синдромы, вялость, апатия.	<u>Гречневая крупа</u> , <u>ячмень</u> , <u>кукуруза</u> , <u>просо</u> , <u>горох</u> , отруби, мясо, почки, печень, кета, желток.
В-12 (цианокобаламин)	Обмен веществ, рост и развитие, процесс кроветворения. Синтезируется бактериями кишечной микрофлоры.	Малокровие, дегенерация нервной ткани.	<u>Сыр</u> , <u>молоко</u> , <u>творог</u> , желток, мясо, печень.



Свойства пищевых волокон.

Группа волокон	Источники	Роль в организме
Нерастворимые	<u>Преимущественно зерновые продукты, включая крупы,</u> хлеб, а также овощи, фрукты.	Стимулируют работу кишечника, способствуют прохождению по нему перевариваемой массы, предупреждают запоры, развитие геморроя.
Растворимые	<u>Преимущественно овощи, фрукты, бобовые, а также овес (отруби), водоросли.</u> Зерновые продукты.	Способствуют удалению из организма холестерина, токсических металлов, радионуклеидов, замедляют всасывание глюкозы, облегчая воздействие инсулина на углеводный обмен.

Разрушают витамин группы В	Нарушают пищеварение	Аллерген (вызывает сыпь)	Наносят вред коже	Вызывает заболевания почек и печени
Е-220	Е-221-226	Е-312	Е-230	Е-171-173
	Е-338	Е-331	Е-231	Е-320-322
	Е-340	Е-230	Е-233	Е-339-341
	Е-341	Е-231		Е-407
	Е-407	Е-232		Е-450
	Е-450	Е-239		Е-461-467
	Е-461-463	Е-240		
	Е-465			
	Е-477			

Опасен	Сомнителен	Запрещен	Канцероген
Е -102	Е -104	Е -103	Е -131
Е -110	Е -141	Е -106	Е -142
Е -120	Е -150	Е -111	Е -210-217
Е -102	Е -151	Е -121	Е239
Е -123	Е -161	Е -125	Е-330
Е -124	Е -173	Е -126	
Е -127	Е -180	Е -130	
	Е -240	Е-152	
	Е -241	Е-181	

Приглашаем поразмышлять...

- Правильно ли относятся родители к организации питания детей в школе?
- Посмотрим фотографии нескольких порций цикличного меню, предложенного КШП (фото выставляются на сайты ежедневно), и послушаем рассказ о технологиях приготовления блюд.





















Пища дает нам силу,
бодрость тела и духа.

- Помните!
- Счастливым
ребенок- счастливые
родители!

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И
ДОЛГОЛЕТИЯ

