

Здоровое питание



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ДОСТАТОЧНЫЙ ЗАПАС ЭНЕРГИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ, УЛУЧШЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ И СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ, КАЧЕСТВЕННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

Основные принципы правильного питания:

Меню должно быть разнообразным, сбалансированным и полноценным.

Очень важно употреблять в пищу углеводы, которые являются основным источником энергии во время физической активности (фрукты, овощи, хлебобулочные изделия).

Меню должно содержать достаточное количество жидкости.

Избегай фастфуда

НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ

55-60% УГЛЕВОДОВ

25-30% ЖИРОВ

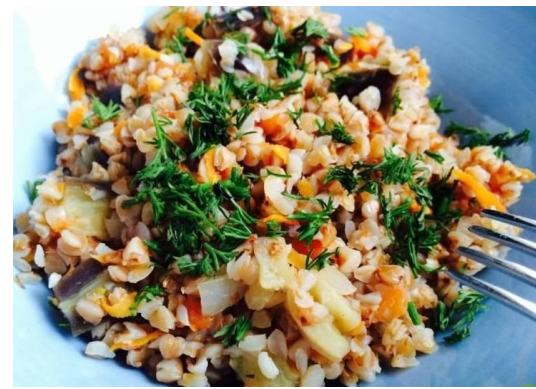
10-15% БЕЛКОВ В ДЕНЬ



ПРИЁМ ПИЩИ	ВРЕМЯ ПРИЁМА
1-й завтрак	7.30 – 8.00
2-й завтрак	10.30 – 11.00
Обед	13.30 – 14.30
Полдник	16.00 – 16.30
1-й ужин	18.00 – 19.00
2-й ужин	20.30 – 21.00

ВАРИАНТЫ БЛЮД НА ЗАВТРАК:

1. Каша геркулесовая молочная с фруктами или ягодами.
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горошком или овощами.
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем.
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами.
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом.
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.



Самые полезные каши –из цельных зерен, не разрушенных в процессе переработки. Именно в цельных зернах сохранены оболочки и зародыши, которые содержат питательные элементы.

По содержанию питательных веществ, в порядке убывания:

- 1. Овес
- 2. Дикий рис
- 3. Просо
- 4. Ячмень
- 5. Гречиха
- 6. Коричневый рис
- 7. Белый рис
- 8. Кукуруза

По содержанию клетчатки (г на порцию):

- 1. Ячмень
- 2. Гречиха
- 3. Просо
- 4. Овес
- 5. Дикий рис
- 6. Кукуруза
- 7. Коричневый рис
- 8. Белый рис

По содержанию белка (г на порцию):

- 1. Овес
- 2. Дикий рис
- 3. Просо
- 4. Ячмень
- 5. Гречиха
- 6. Кукуруза
- 7. Коричневый рис
- 8. Белый рис

Наиболее полезна овсяная каша, приготовленная из цельных зерен.

Каша – лучший завтрак

Кукурузная каша



Булгур



Ячневая каша



Гречневая каша



Овсяная каша



Пшенная каша



ОБЕД

- должен включать 3–4 блюда
- Обязательно горячее первое — суп
- На закуску — свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп).
- Зимой можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленую фасоль, зеленый горошек (консервированный).
- Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной, а не майонезом.



- **На первое блюдо** — овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы.
- **На второе блюдо** — мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью.
- **На третье блюдо** — свежие фрукты, соки, ягоды.
- Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки, чем консервированные.
- Необходимо помнить о том, что хлеб — высококалорийный продукт, содержащий большое количество питательных веществ, растительного белка, витаминов группы В, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, марганца.

После обеда необходимо отдохнуть,
играть можно только в спокойные игры.



ПОЛДНИК

должен состоять из молока или кисломолочных продуктов и булочки.

- Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты:

- простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана.
- Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму.
- Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.



УЖИН

- предпочтительно давать ребенку овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.
- Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища, богатая белком, медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему.
- Ужинать нужно не позднее чем за 1,5–2 часа до сна.
- На ночь можно выпить стакан кефира или молока.



ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС





ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВИТАМИНЫ

Витамины

Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



Широко распространена в природе: почти все растения и животные



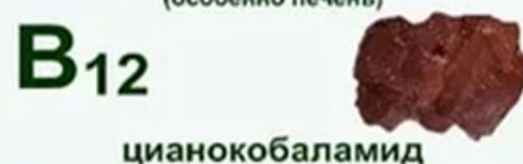
Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



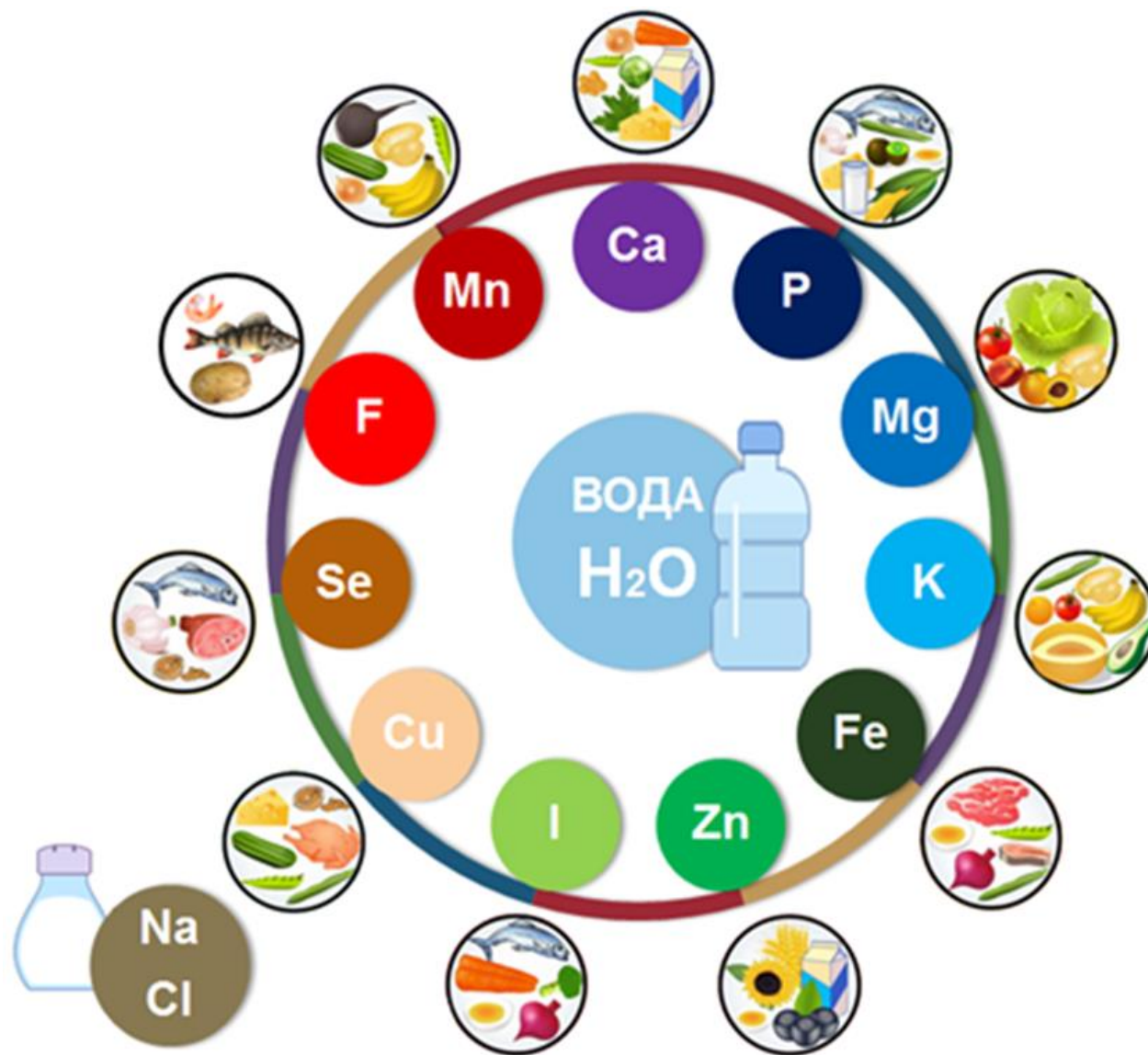
Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника

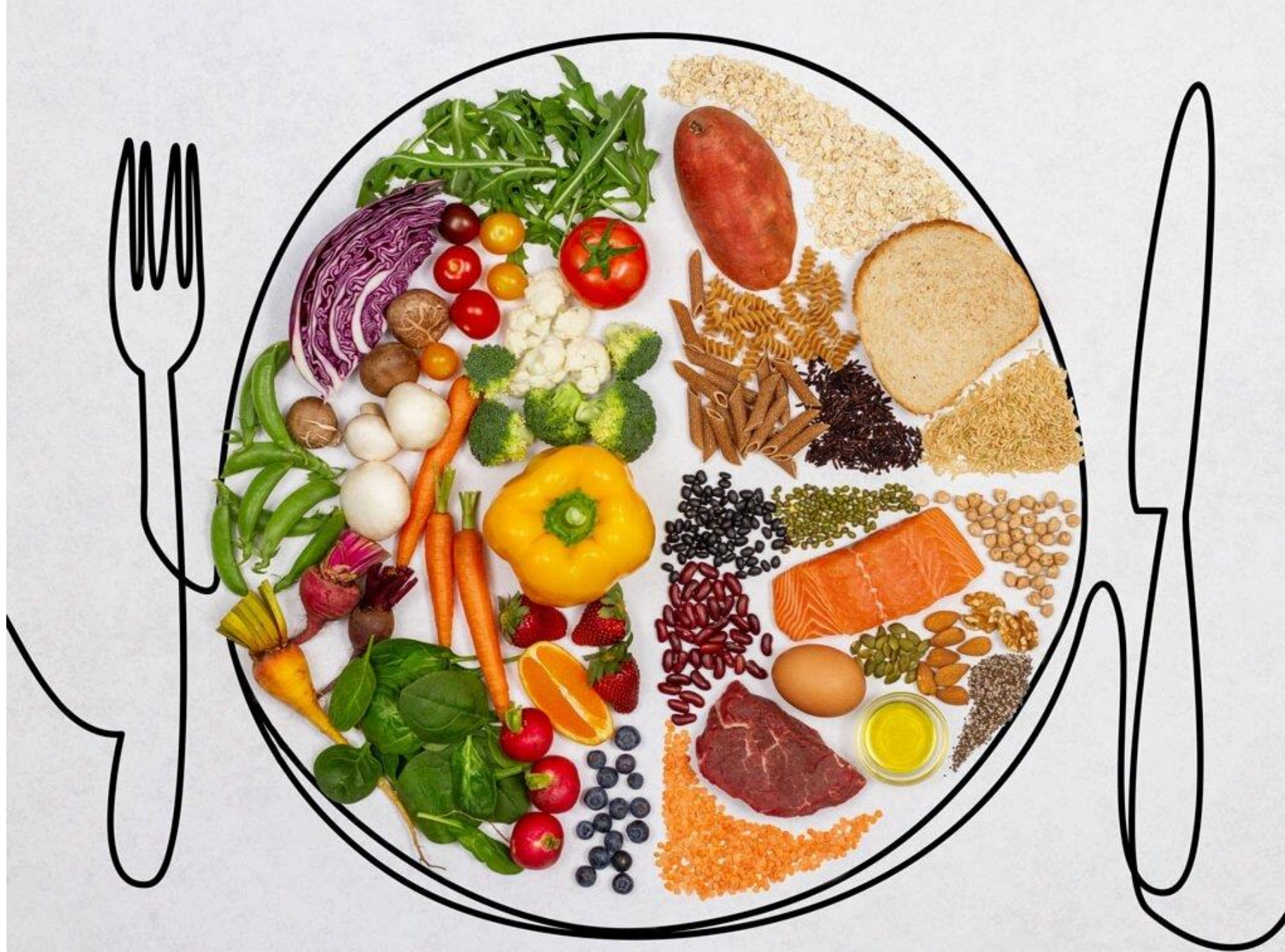


Продукты животного происхождения (особенно печень)



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

