



Основные принципы питания

- Сбалансированность рациона по всем пищевым веществам.
- Разнообразие рациона питания.
- Обеспечение восстановления энергетических трат организма.
- Подбор рациона питания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.



Ошибки правильного питания

- Мало знаем о правильном питании
- Неправильно готовим пищу: много жарим, едим мало отварного, практически не запекаем.
- Слишком быстро едим.
- Часто переедаем.
- Очень любим сладкую пищу.
- Много потребляем соли.
- Съедаем слишком много жирной пищи.
- Принимаем пищу нерегулярно с большими перерывами.

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»



**Питаемся
правильно**

Составила ученица 9в класса

Егорова Виктория

рук. Сидоренко Т.В.

*Салехард * 2013 год*



Хорошее здоровье - наше самое ценное достояние. Ощущение бодрости и здоровья как физического, так и психического является естественным для повседневной жизни. Однако мы редко осознаем истинную ценность здоровья, пока не заболеем. Иными словами, многие из нас пользуются здоровьем в кредит.

Основная задача нашего буклета – ознакомить обучающихся со здоровым питанием. Мы хотим дать полезную информацию, чтобы вы умели выбирать продукты с учетом вашего здоровья и уменьшить риск заболевания в будущем.



ВИТАМИНЫ:

Бета-каротин: тыква, облепиха, морковь, шпинат, щавель, перец болгарский, лук зеленый, салат, томат, хурма, укроп, рябина черноплодная, черемша.

Витамин А: печень (куриная, говяжья, свиная, баранья), икра рыбы, сливочное масло, яйцо, угорь.

Витамин С: шиповник, клюква, брусника, смородина черная, петрушка, укроп, капуста, перец сладкий, щавель, клубника, лимоны, апельсины.

Витамин Е: хлеб, хлебобулочные изделия, крупа, бобовые, орехи, листья салата, зародыши кукурузы, хлопья, пшеницы, подсолнечника.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ

Фрукты являются готовым источником углеводов для превращения в энергию в организме.

- Они богаты калием, необходимым для правильного функционирования нервов и мышц.
- Содержат большое количество воды, играющей основную роль в большинстве процессов в организме.
- Очень медленно высвобождают сахар, способствуя поддержанию его постоянного уровня в крови.

