ВИРТУАЛЬНОЕ КАФЕ

«Здоровое питание»

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

Здоровое питание

Основные функции питания

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии для обеспечения процессов жизнедеятельности.

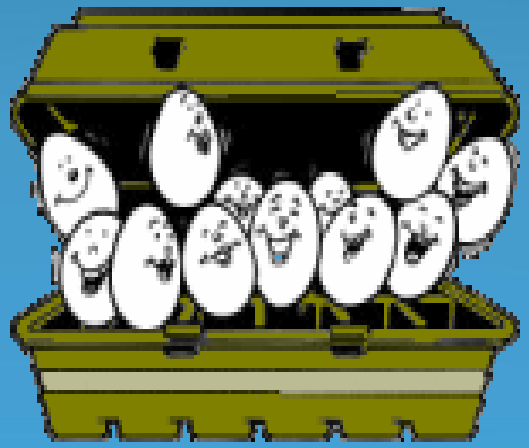
Вторая функция питания заключается в снабжении организма веществами, к которым относятся белки, минеральные вещества, жиры, углеводы. Потребность в таких веществах варьируется в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

Здоровое питание

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

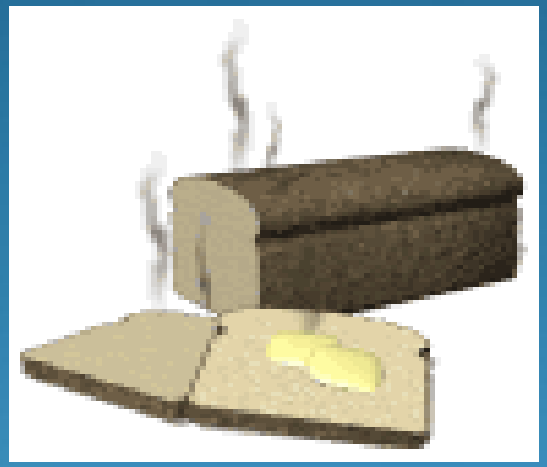
Четвертая функция заключается в выработке иммунитета. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца содержат белок



Жиры, сливочное масло, маргарин следует употреблять ограниченно

Рис, злаки, картофель содержат углеводы.



Овощи и фрукты содержат минеральные вещества и витамины

Секреты здорового питания

Умеренность

Разнообразие

Своевременность

Умеренность

Переедание приводит к ожирению!

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

Разнообразие

Питаться нужно разнообразной пищей. Меньше есть всевозможных сладостей, а больше овощей, фруктов, рыбы, кисломолочных продуктов.

Своевременность

Режим питания

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Завтрак

Прием пищи утром существенно влияет на память и концентрирует внимание, поэтому завтрак должен быть вкусным и полезным.

Обед – основной прием пищи, обеспечивающий организму наибольшее количество калорий в течение дня.

Закуски (салаты)

Вторые блюда

Первые блюда

Третьи блюда

Десерты

Полдник - прием пищи между обедом и ужином

Ужин

Задача ужина — пополнить резервы организма. Поэтому ужин должен состоять из белков и его «друзей» — наземных и листовых овощей. Белок должен быть легким: рыба, морепродукты, творог, белый сыр, яйца, фасоль, грибы.

Овощи на ужин: цветная капуста, зеленый салат, болгарский перец, томаты, брокколи, сельдерей, тыква, лук-порей, авокадо, огурцы, кабачки .

**В состав газированных напитков входят различные консерванты,
ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт.**

В чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему человека.

В состав жевательных конфет входят подсластители, красители, ароматизаторы. Доказано, чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.

Крепкого здоровья вам и вашим близким!