

МКУК «Лузская БИС»
Лузская районная библиотека им. В. А. Меньшикова»

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

2020



Мы не для того живем,
чтобы есть, а едим для
того, что бы жить.

Пища, которую организм не
переваривает, съедает того, кто ее съел.
Поэтому ешь в меру.

**Черный список.
10 самых вредных
продуктов питания**



10 место

Замороженные Полуфабрикаты

— пельмени, вареники, котлеты, пиццы и т.д.





9 место Сладости

Если вы и дня прожить без сладкого не можете, то замените вредные сладости на мед, сухофрукты, шоколад (желательно черный), фрукты, а также можете испечь дома что-то вкусненькое.

Главное — знать меру!



8 место

Майонезы и кетчупы. Маргарин.

Если вы не можете жить без майонеза и кетчупа — выход есть!
Готовьте их сами дома из натуральных продуктов.

Маргарин, которым нередко заменяют сливочное масло,
повышает уровень вредного холестерина в крови.



7 место Копчености

Именно процесс копчения продуктов превращает мясо, рыбу и другие продукты в активатор раковых опухолей.



6 место

Консервированные продукты

Консервированные продукты — мертвые продукты.

5 место
Мясные полуфабрикаты
(колбасы, сосиски, сардельки)





4 место Фаст-фуд

Различные гамбургеры, хот-доги,
шаурма, жареные пирожки, чебуреки,
беляши, картошка фри.

3 место

Продукты быстрого приготовления
(быстрые супы, лапша, пюре)





2 место

Кондитерские изделия

Молоко и молочные продукты долгого хранения





Жевательная резинка



1 место

Сладкие газированные напитки



Перечень вредных для здоровья пищевых добавок

Запрещённые

-E103,E105,E111,E121,E123,E125,E126,E130,E152.

Опасные - E102, E110,E120,E124,E127.

Ракообразующие - E131,E210-217,E240,E330.

Вредные для кожи - E230-232,E239.

Вызывающие нарушение давления - E250,E251.

Всякий человек есть то,
что он ест.

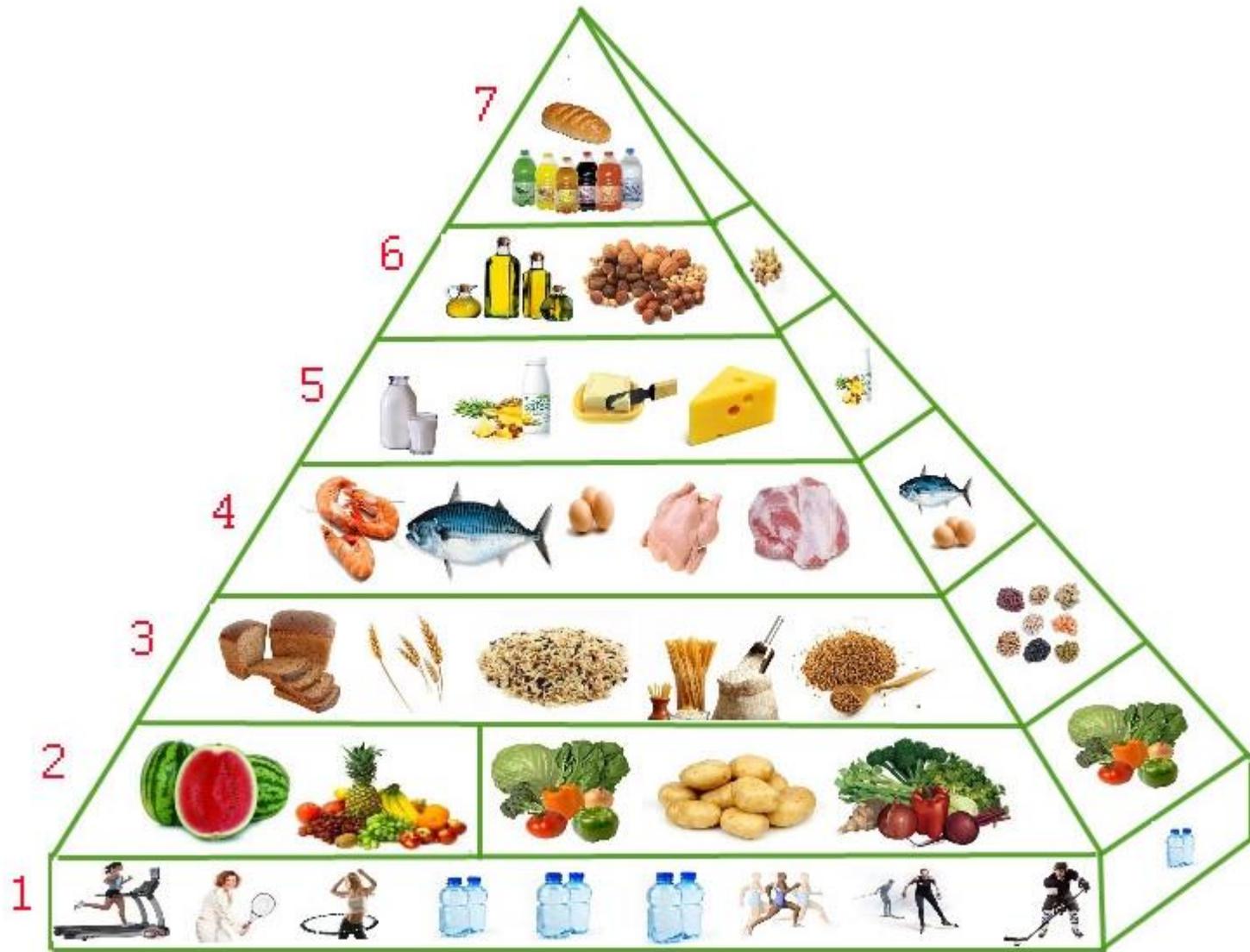


ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

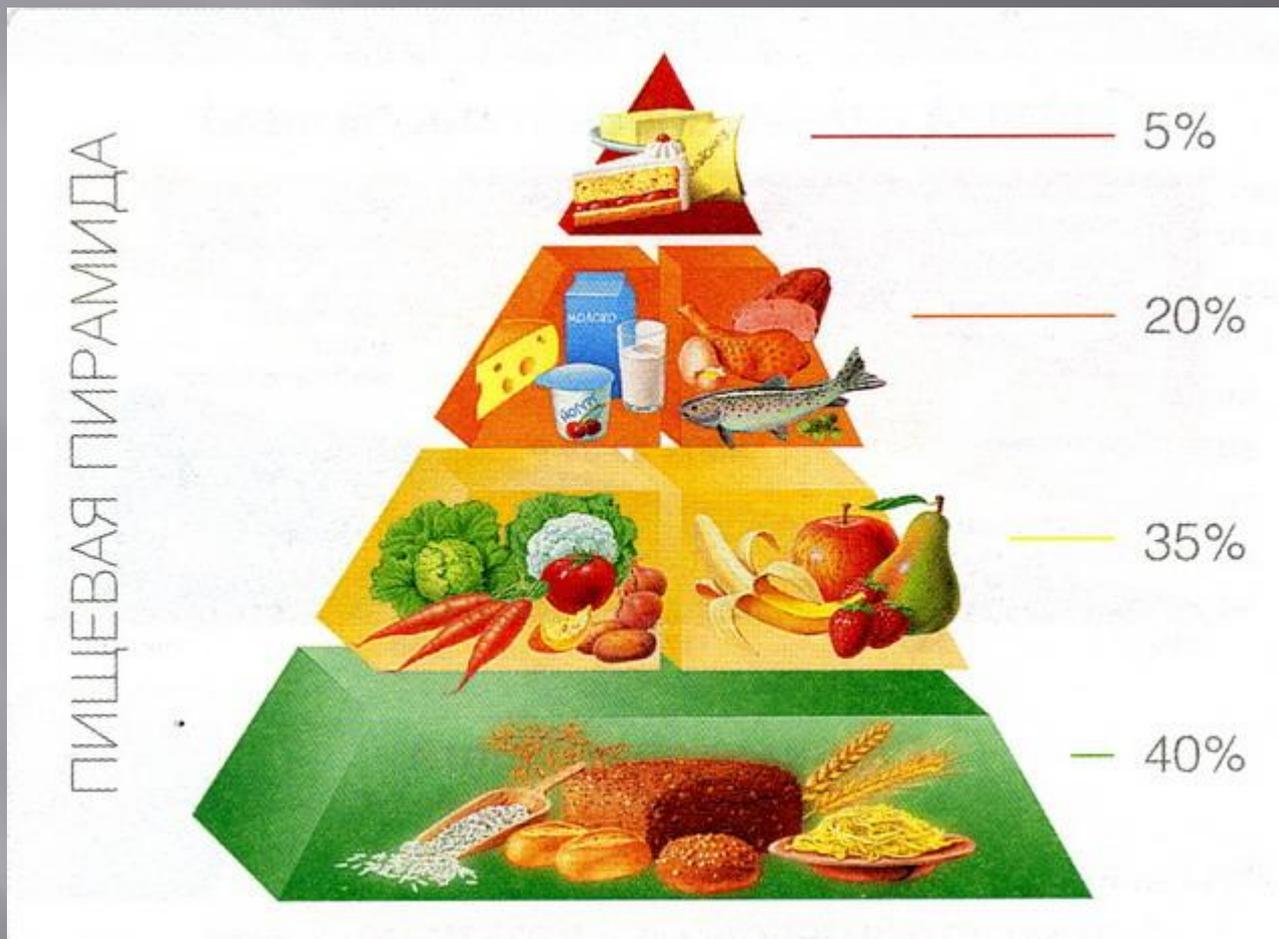
Вода

Первое и самое главное – это вода. Вода, вода и ещё раз вода. Чистая вода, как источник жизни, источник энергии.





Здоровой считается та пища, которая наполнена витаминами, полезными микроэлементами и идет только на пользу всему организму.



Рациональное питание – необходимое условие для безупречного здоровья и хорошего самочувствия. Употреблять в пищу только полезные и натуральные продукты рекомендуют и врачи, и представители нетрадиционной медицины. Каждому человеку, практикующему здоровый образ жизни, необходимо знать, что представляют собой основы правильного питания.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> росту и укреплению костей, развитию мышц, зубов и ногтей нормализует обмен веществ повышает сопротивляемость инфекциям органов дыхания поддерживает ночное зрение 	 <p>Яйца, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Капуста</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> упрочнению стенок сосудов перевариванию пищи нормальной работе сердца, нервной системы и мышц 	 <p>Горох, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Зерно</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> обмену жиров, углеводов и белков росту тканей нормальной работе щитовидной железы нормальному развитию соединительной ткани здоровью сосудов и желез 	 <p>Зеленые овощи, Хлеб, Мясо, Яйца, Соевые бобы, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы увеличению вероятности развития Болезни Альцгеймера 	 <p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Овощи</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> усвоению белка и жира предотвращению кожных заболеваний нормальному обмену аминокислот повышению устойчивости к болезням 	 <p>Сунflower seeds, Горох, Выпечка, Рыба, Мясо, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному росту и развитию ребенка повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям упрочнению костей 	 <p>Яйца, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> заживлению ран и язвочек предотвращению депрессии повышению иммунитета укреплению кровеносных сосудов здоровью органов зрения 	 <p>Грейпфрут, Томат, Апельсины, Лимон, Виноград, Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> похудению нормальному свертыванию крови нормальному росту костей 	 <p>Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН E</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> улучшению доставки тканей стимуляции иммунитета улучшению тонуса организма замедлению процессов старения в организме улучшению циркуляции крови 	 <p>Авокадо, Зеленые овощи, Соевые бобы, Яйца, Орехи, Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному свертыванию крови укреплению костей улучшению работы сердца 	 <p>Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Редис, Капуста</p>



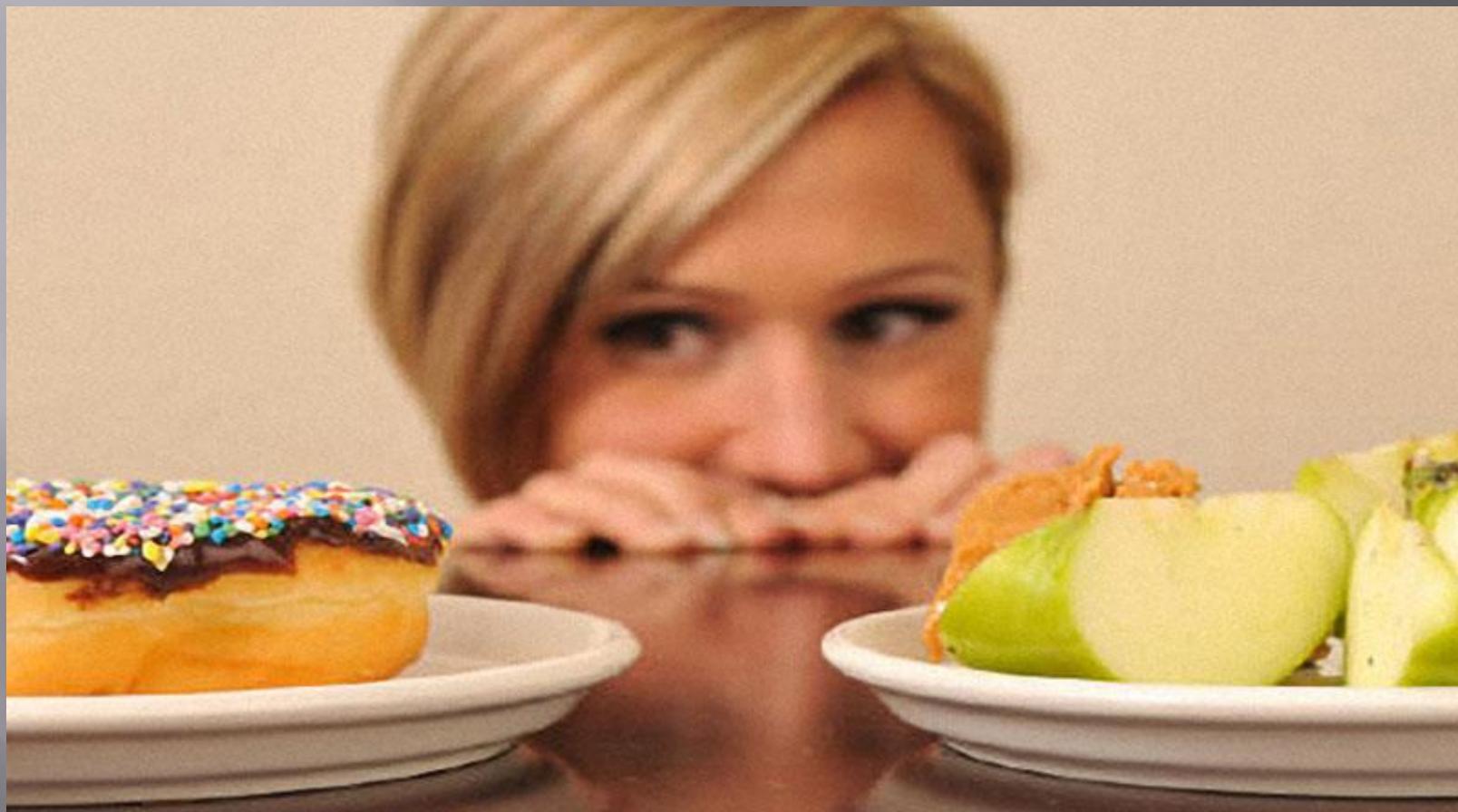
КРУПЫ



БОБОВЫЕ



ВЫБОР ЗА ТОБОЙ



Правильный завтрак – основа полноценного питания



Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин оставь врагу.



*Человек копает себе
могилу
ножом и вилкой и роет
её зубами»*

(из народной мудрости)



Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы
встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши
- вы отравились.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ



Основное правило, которым стоит воспользоваться при выборе продуктов питания, - внимательно изучать их состав на упаковке.

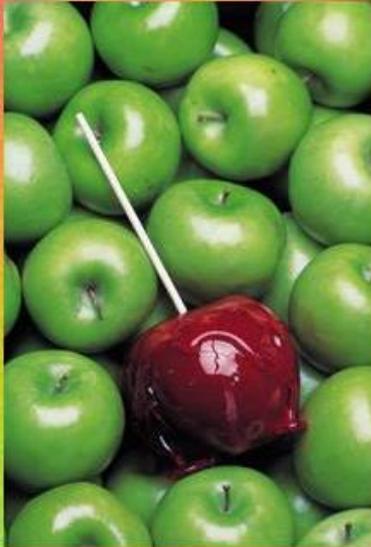
Не покупайте продукты, содержащие следующие вещества:

- ❖ трансжиры
- ❖ генномодифицированные композиции (ГМО)
- ❖ синтетические сахарозаменители
- ❖ запрещенные и опасные пищевые добавки (самые опасные для здоровья: E123, E173, E212, E240, E510, E513, E527, E924, E924a)

Старайтесь кушать домашнюю пищу и перед тем как положить что-то в рот, подумайте, что это вам даст...пользу или вред?

***Берегите свой организм
и не кормите его чем попало.***

Рекомендации



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**

