

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.

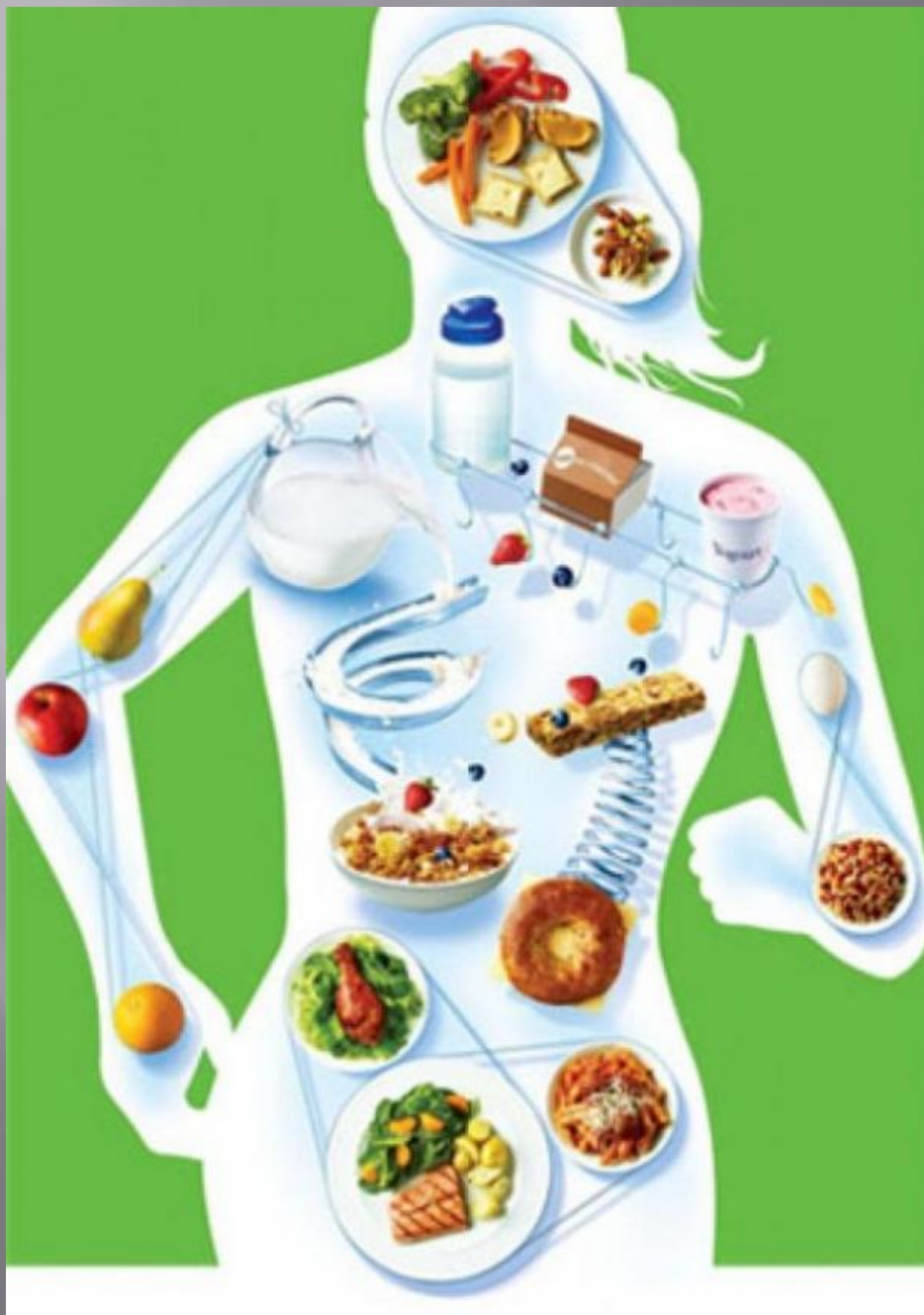
Ракообразующие - E131,E210-217,E240,E330.

Вредные для кожи - E230-232,E239.

Вызывающие нарушение давления - E250,E251.



Всякий человек есть то,  
что он ест.

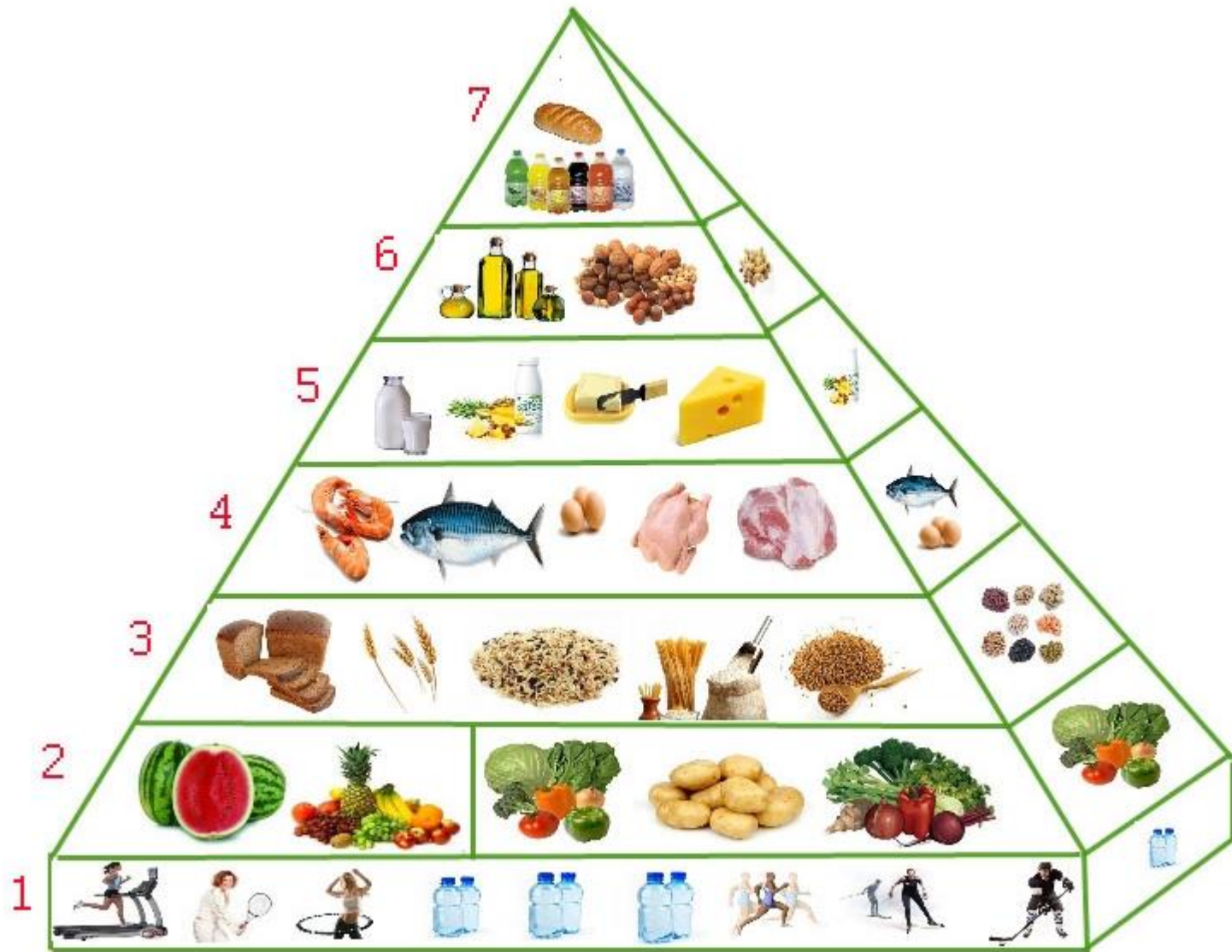


# ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

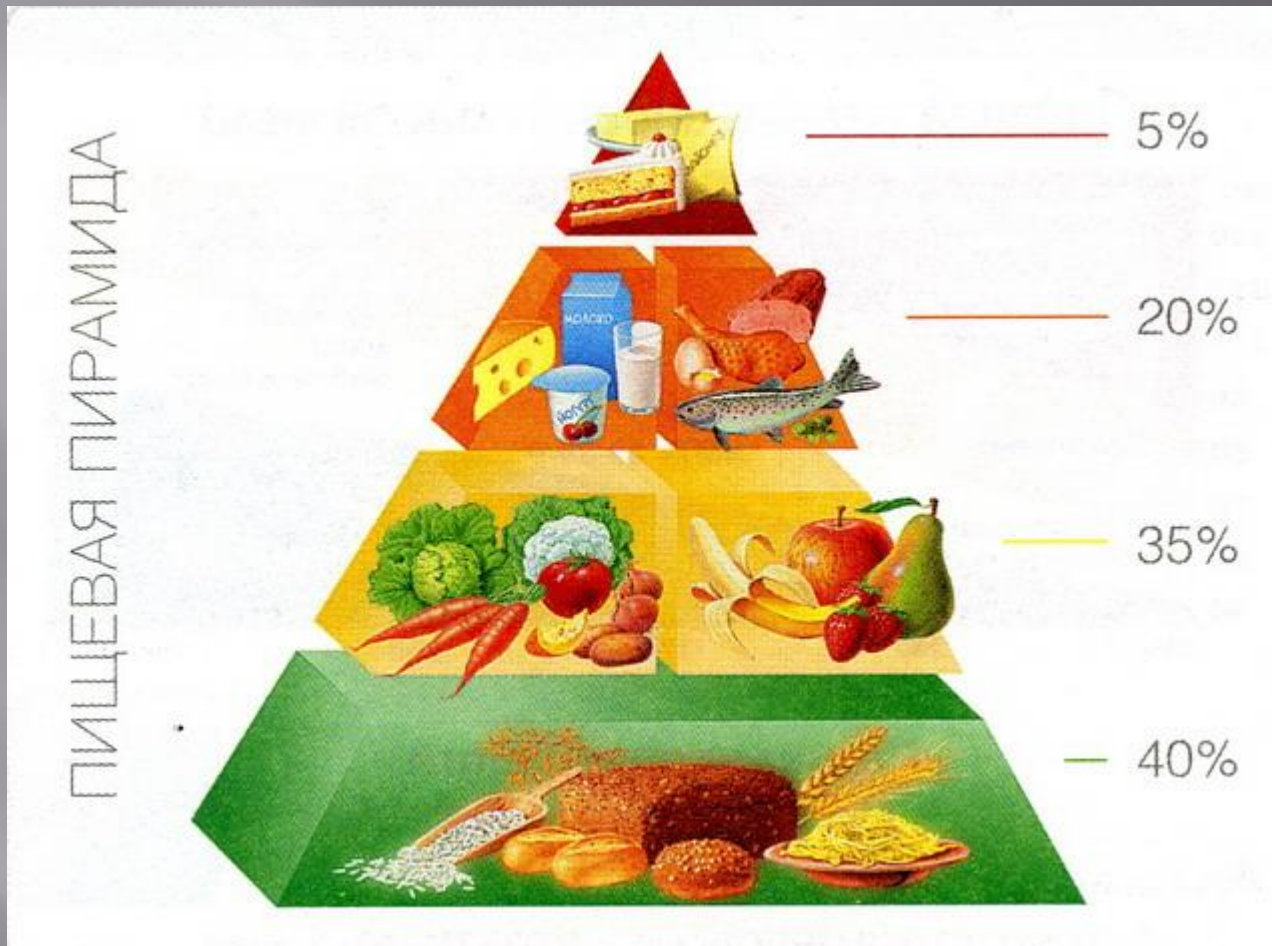
## Вода

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><b>ВИТАМИН А</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>росту и укреплению костей, развитию мышц, зубов и ногтей</li> <li>нормализует обмен веществ</li> <li>повышает сопротивляемость инфекциям органов дыхания</li> <li>поддерживает ночное зрение</li> </ul>	 <p>Яйца      Масло      Тыква      Морковь      Молоко      Печень      Капуста</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>упрочнению стенок сосудов</li> <li>перевариванию пищи</li> <li>нормальной работе сердца, нервной системы и мышц</li> </ul>	 <p>Горох      Мясо      Картофель      Соевые бобы      Молоко      Зерно</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обмену жиров, углеводов и белков</li> <li>росту тканей</li> <li>нормальной работе щитовидной железы</li> <li>нормальному развитию соединительной ткани</li> </ul>	 <p>Зеленые овощи      Хлеб      Мясо      Сыр      Соевые бобы      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальной работе нервной системы</li> <li>увеличению вероятности развития Болезни Альцгеймера</li> </ul>	 <p>Томаты      Картофель      Оранжевые фрукты      Бананы      Ягоды</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>усвоению белка и жира</li> <li>предотвращению кожных заболеваний</li> <li>нормальному обмену аминокислот</li> <li>повышению устойчивости к болезням</li> </ul>	 <p>Семечки подсолнуха      Горох      Злаки      Рыба      Мясо      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальному росту и развитию ребенка</li> <li>повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям</li> <li>упрочнению костей</li> </ul>	 <p>Яйца      Мясо      Печень      Сыр      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН С</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>закреплению ран и язвочек</li> <li>предотвращению дефицита витамина С</li> <li>повышению иммунитета</li> <li>укреплению кровеносных сосудов</li> <li>замедлению процесса старения в организме</li> </ul>	 <p>Лимон      Томат      Апельсины      Ананасы      Киви</p>
<p><b>ВИТАМИН D</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>похудению</li> <li>нормальному свертыванию крови</li> <li>нормальному росту костей</li> </ul>	 <p>Яйца      Рыбий жир      Молоко      Рыба      Лучи солнца</p>
<p><b>ВИТАМИН E</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улучшению доставки тканей и стимулированию иммунитета</li> <li>улучшению тонуса организма</li> <li>замедлению процессов старения в организме</li> <li>улучшению циркуляции крови</li> </ul>	 <p>Авокадо      Зеленые овощи      Соевые бобы      Яйца      Орехи      Морковь</p>
<p><b>ВИТАМИН К</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>нормальному свертыванию крови</li> <li>укреплению костей</li> <li>улучшению работы сердца</li> </ul>	 <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.

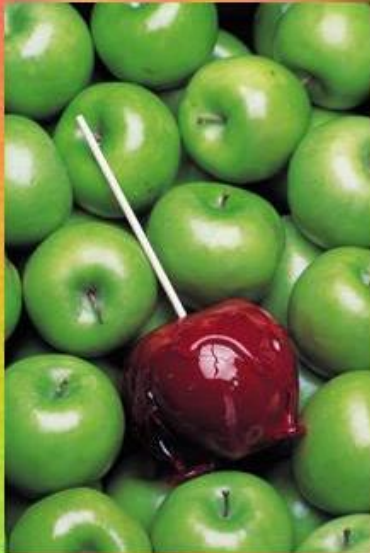
Не покупайте продукты, содержащие следующие вещества:

- ❖ 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**

