

**ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА, Г В СУТКИ.**

Продукты	Мальчики 7-10 лет	Девочки 7-10 лет
Молоко	500	500
Творог	40	35
Сметана	15	15
Сыр	10	10
Мясо	140	120
Рыба	40	40
Яйцо (шт.)	1	1
Крупы, макаронные изделия	45	40
Мука пшеничная	25	25
Сахар	60	60
Кондитерские изделия	10	15
Картофель	200	200
Овощи	275	270
Хлеб ржаной	70	70
Хлеб пшеничный	150	140
Масло сливочное	25	25
Масло растительное	10	10
Фрукты свежие	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	15



Люди сами укрепляют или разрушают то, что им дано природой. Питание – это важнейший элемент этой созидательной или разрушительной работы. Всем известно мудрое изречение:  
**«Человек есть то, что он ест».**



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВНИКОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**КАК  
ПРАВИЛЬНО  
ПИТАТЬСЯ?**



**Е Ш Ь  
П Р А В И Л Ь Н О  
И Л Е К А Р С Т В О  
Н Е Н А Д О Б Н О .**

**В Ы П О Л Н И Л А  
У Ч Е Н И Ц А 4 К Л А С С А  
Н Е С М А Ш Н А Я  
К А Р И Н А**



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

**Правильное питание** – непереносимое условие здоровья и благополучия человека, это питание, полностью обеспечивающее потребности человека в энергии, белках, жирах, углеводах, пищевых волокнах, витаминах, минеральных солях, микроэлементах.

**«Вита» – это «жизнь»**

● Витамины – это жизненно необходимые соединения, т.е. без них невозможна нормальная работа любого живого организма.



## Первое знакомство с чудом

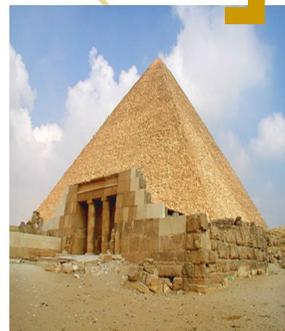
● В 1553 г. к берегам Северной Америки приближался парусник с экспедицией Жака Картье. За время плавания большинство членов экипажа умерли от цинги. Оставшиеся в живых моряки молили о чуде. Чудо пришло в облике индейца, который напоил путешественников отваром коры одного из местных деревьев. Это было первое знакомство с витамином С.



С древних времен люди страдали от рахита – заболевания, при котором кости становятся непрочными и изменяют форму. Это заболевание связано с недостатком витамина Д.

● На Востоке, где основная пища – рис, издавна было известно заболевание бери-бери, при котором у человека появляются боли в руках и ногах, слабеют мышцы,

## Витаминная азбука



## Много ли витаминов человеку надо?

Потребность в витаминах у детей до 10-11 лет в 4-5 раз больше, чем у взрослых. Начиная с 10-11 лет потребность в витаминах такая же, как у взрослых.

## Причины гиповитаминозов

- Недостаточное потребление свежих овощей, фруктов, зелени.
- Потеря витаминов при приготовлении пищи
- Неправильное хранение продуктов
- Различные диеты
- Снижение физической активности человека

**Основной закон правильного (рационального) питания гласит: калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам человека.**

## Как обеспечить организм витаминами?

В одной из китайских провинций живет бабушка Ли, ей 104 года. Она никогда не жаловалась на здоровье. О секрете своего долголетия бабушка Ли говорит, что «ест много-много овощей, кукурузы, риса, никогда не пила и не курила».



## Как правильно питаться

- ◆ Надо есть свежие овощи, фрукты, зелень
- ◆ Нельзя забывать, что витаминами богаты черный хлеб, мясо, молоко, орехи, крупы, растительное масло
- ◆ Не переедать
- ◆ Исключить бедные витаминами продукты – сахар, конфеты, белый хлеб
- ◆ Правильно хранить продукты
- ◆ Соблюдать условия правильной кулинарной обработки

