

# Полезные каши

## Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

**Слизь овсянки**, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

## Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора. много железа**, так необходимого **для поднятия гемоглобина**.

**При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют.** Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

## Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют **«вегетарианским мясом»**.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются **в диетическом питании**

## Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

Лизин успешно борется **с вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.

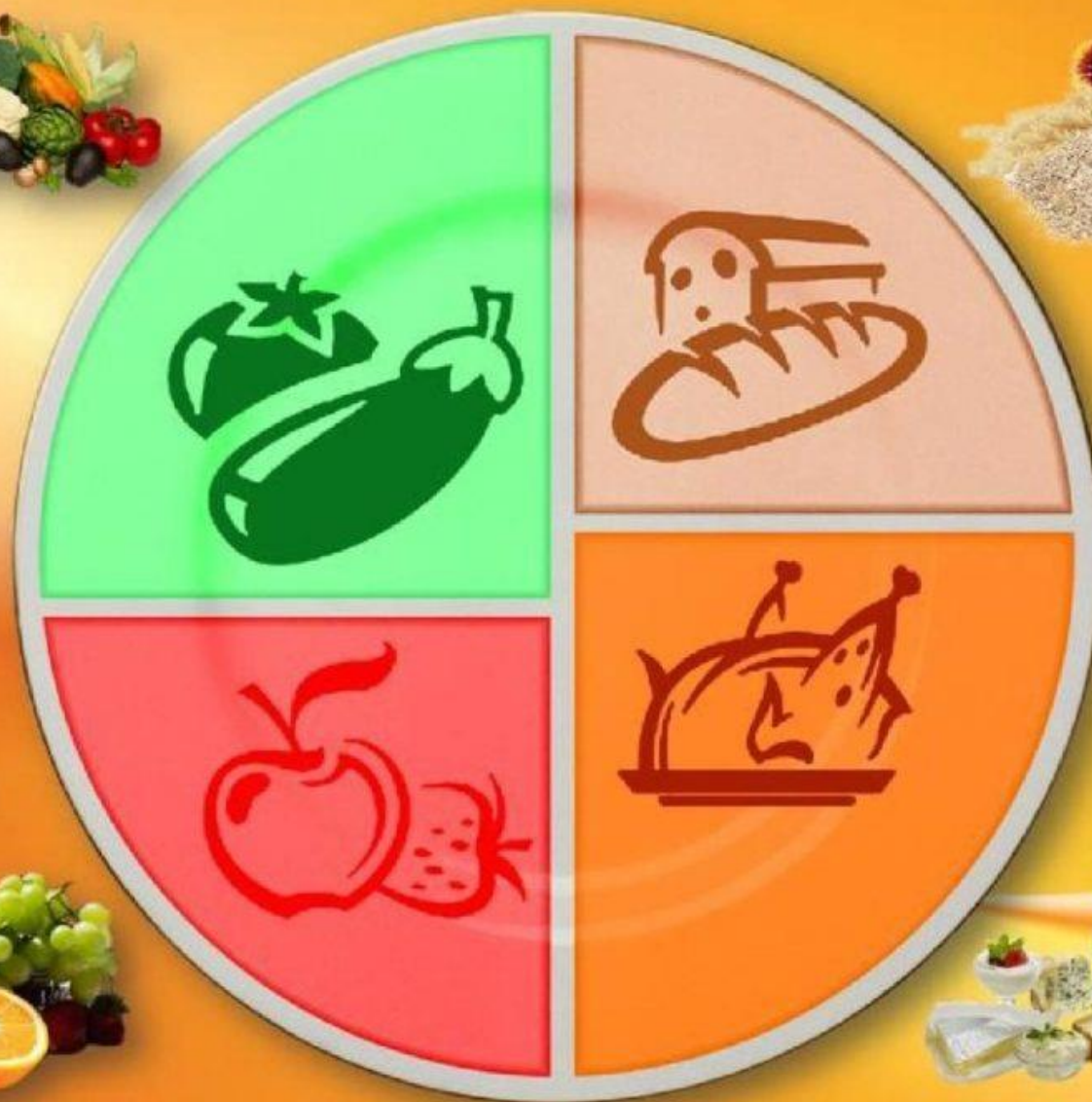
# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**ОВОЩИ**



**ЦЕЛЬНЫЕ  
ЗЕРНА**



**ФРУКТЫ**



**ЗДОРОВЫЕ  
БЕЛКИ**





## Рекомендации правильного питания



- 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, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## 15 продуктов, улучшающих обмен веществ



## Пирамида питания



## 8 признаков здорового питания

**1** В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

В течение суток желателен съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Если это листья салата – порция увеличивается до стакана. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.



**2** Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.



**3** Белок поступает в организм с мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция – 2



**4** Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.



**5** Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается "запаситься" впрок. Поэтому желающим похудеть необходимо кушать часто, но маленькими порциями.



**6** Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



**7** Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.



**8** Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩЕ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТЯМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕНОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВСУХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСЫВАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...



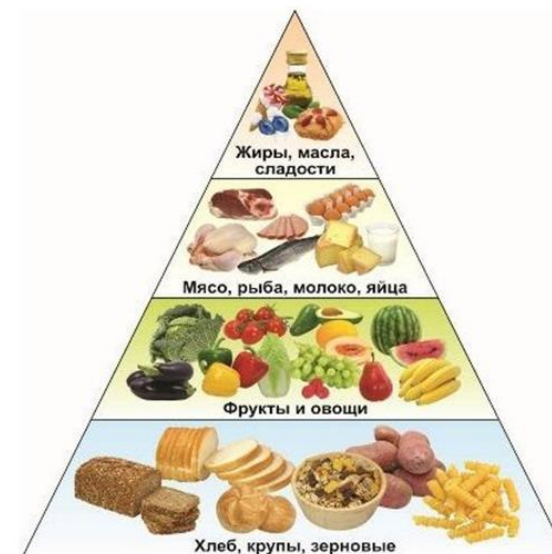
## СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УТРЕКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКРАСЬТЕ БЛЮДО

*Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для  
здоровья,  
и буду выбирать!*



«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим

