



САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

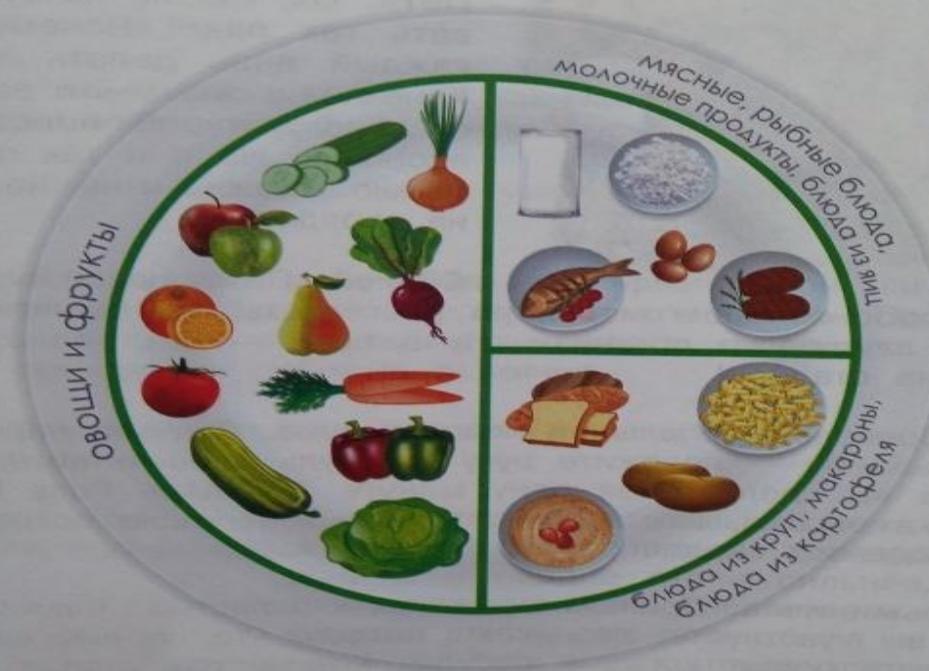


КАКИЕ ПРАВИЛА Я ВЫПОЛНЯЮ

Правила	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Мою руки перед едой с мылом							
Мою глаза, фрукты и овощи перед едой							
Ем небольшие кусочки, не проглотил							
Не разговариваю во время еды							
Ем в меру							

ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри рисунок пищевой тарелки. Она показывает, как в твоём ежедневном рационе должны распределяться разные виды продуктов. Допиши рядом с секторами тарелки названия продуктов и блюд, которые можно было бы туда положить.



ЗАДАНИЕ 4.

Пройди тест 1 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».

Как правильно хранить продукты



Чтобы еда была вкусной и полезной, продукты нужно не только правильно выбирать, но и правильно хранить.

Основной бытовой кухонный прибор, который помогает сохранить продукты, — холодильник. В большинстве холодильников есть специальная морозильная камера. Там поддерживается температура до -18°C . В морозильной камере созданы условия для длительного (несколько месяцев) хранения замороженного мяса, рыбы, овощей. В «нулевой» камере — температура от 0 до $+2^{\circ}\text{C}$ — хранятся свежие мясо и рыба, масло, колбаса, сыр.

На средних полках холодильника поддерживается температура около $+3^{\circ}\text{C}$. Здесь хранят молоко, творог, сметану, открытые консервные банки и т. д. В специальных отсеках для фруктов и овощей температура достигает $+5-6^{\circ}\text{C}$. Самая теплая зона в холодильнике — дверца. Температура здесь составляет $7-8^{\circ}\text{C}$. В дверце хранят яйца, соусы, горчицу, то есть продукты, которые не требуют сильного охлаждения и будут использованы в ближайшее время.

ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ — БЛЮДА РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Продукты — источники жиров



Жиры — так же как и углеводы являются для организма важным источником энергии. При расщеплении в процессе пищеварения жиров выделяется в 2 раза больше тепла, чем при расщеплении такого же количества углеводов. Жиры являются также важным строительным материалом для организма — так как входят в состав всех клеток. А также обеспечивают нормальное зрение, рост, работу нервной системы. В день тебе необходимо получать около 80—90 г жиров. Их источником должна быть пища растительного и животного происхождения.

Много жиров содержится в:

- ▶ жирных сортах мяса и рыбы,
- ▶ сливочном и растительных маслах,
- ▶ маргарине,
- ▶ орехах,
- ▶ сливках, сметане, сыре, твороге,
- ▶ яйцах,
- ▶ кондитерских изделиях (тортах, пирожных, халве и т. д.).

Важно, чтобы количество жиров, потребляемых с пищей, не превышало норму. В противном случае весь избыток жира будет откладываться в организме, «награждая» его лишним весом.

Продукты — источники углеводов



Углеводы — питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания человека и являются основным источником энергии для организма. Твой организм обеспечивается углеводами преимущественно за счет растительной пищи.

Углеводы ты можешь получить из:

- ▶ овощей, фруктов, зелени, ягод,
- ▶ картофеля,
- ▶ круп,
- ▶ хлеба и хлебных изделий,
- ▶ сахара и любых кондитерских изделий.

В день тебе требуется около 400 г углеводов.

Обрати внимание! Кондитерские изделия должны обеспечивать лишь 10% от общей потребности в углеводах. Обязательно ешь овощи и фрукты. В их состав входит клетчатка. Она тоже относится к углеводам. Хотя клетчатка и не переваривается, но зато она помогает организму освобождаться от ненужных и вредных веществ, нормализует многие обменные процессы.

ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ – БЛЮДА РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Основными источниками животного белка являются :

- ▶ все виды мяса и птицы,
- ▶ рыба,
- ▶ молоко и молочные продукты,
- ▶ яйца,
- ▶ сыр.

Обрати внимание – важно не только наличие белков в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в твоём ежедневном рационе. Основная потребность ($\frac{2}{3}$ от суточной нормы белка) твоего организма в белке должна обеспечиваться за счет животной пищи. Связано это с тем, что белки, содержащиеся в животной пище, обладают наиболее высокой пищевой ценностью и снабжают твой организм всем необходимым «строительным» материалом для формирования его собственных белков.

- ▶ Пищевые вещества — вещества, входящие в состав продуктов питания и используемые организмом для обеспечения своей жизнедеятельности (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества).

Белки и продукты — источники белка



органов.

Белки — сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания. Белки защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов.

Белки нашего организма формируются из белков, содержащихся в продуктах питания. Вот почему так важно, чтобы мы получали с пищей достаточное количество белка. Особое значение это имеет в тот период, когда организм человека растет и развивается. Тебе сейчас ежедневно требуется около 90 граммов белка. Получить белки ты можешь из растительной пищи и пищи животного происхождения.

Основными источниками растительного белка являются:

- ▶ бобовые (соя, горох, фасоль),
- ▶ различные крупы — гречневая крупа, рис,
- ▶ орехи.

Питание и здоровье



«Человек есть то, что он ест», — сказал один из древних философов. И с этим высказыванием не поспоришь, ведь от того, как мы едим, зависит наше здоровье, внешность, сила и даже настроение.

Для того чтобы твое питание было правильным, нужно соблюдать 5 важных правил.

1. **Разнообразие.** Ежедневно в твой рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, хлеб и каши, мясо или рыба.
2. **Адекватность.** Количество энергии, которое ты получаешь с пищей, должно соответствовать энергии, которую ты тратишь в течение дня.
3. **Регулярность.** Ешь 4–5 раз в день в одно и то же время.
4. **Безопасность.** Ешь только свежие продукты. С осторожностью пробуй новые, неизвестные тебе блюда.
5. **Удовольствие.** Садись за стол в хорошем настроении. Не забывай о правилах этикета и сервировки стола.