



«Самые полезные продукты»

**Рекомендации для родителей
о правильном питании**





10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

1

Ягоды



Ягоды замедляют процесс старения нервной системы человека. Черника и голубика – очень полезная еда для тех, кто страдает заболеваниями сердечнососудистой и пищеварительной системы, онкологическими болезнями. Незаменимы они и для людей, страдающих ожирением, и больных диабетом, поскольку способны снижать уровень холестерина и сахара в крови.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

2

Орехи



Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров. Эти полезные продукты питания при ежедневном их потреблении хороши для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, анемии, проблем со зрением. Также доказано, что орехи – полезная пища при стрессах, депрессиях, упадке сил, общего тонуса организма.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

3

Лук и чеснок



Лук и чеснок содержат большое количество витаминов, минералов, микроэлементов, полезных эфирных масел, оказывают положительное влияние на весь организм человека. Они хороши при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему человека. И, конечно, при простудных заболеваниях. Эфирные масла и фитонциды, содержащиеся в них, предотвращают размножение микробов и уничтожают их.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

4

Бобовые



Соя, бобы, фасоль и горох содержат большое количество белков и грубой клетчатки. Это делает их полезными продуктами для больных сахарным диабетом, атеросклерозом, людей, страдающих ожирением, заболеваниями пищеварительной системы, почек и печени, имеющих слабую иммунную систему. Бобовые способны снабжать человеческий организм белками без сопровождения жира.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

5

Фрукты



Яблоки используют для профилактики и лечения сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевыделительной, иммунной системы, заболеваниях кожи и опорно-двигательного аппарата. Снижают уровень холестерина и сахара в крови, замедляют рост раковых клеток. В список «Самые полезные продукты» попали также и другие фрукты: киви и хурма, ананас и гранат, абрикос и банан, авокадо и манго.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

6

Овощи



Шпинат, салат и капуста полезны для кишечника, замедляют рост опухолей, оказывают мочегонное действие, полезны при гипертонии, ожирении, туберкулезе, атеросклерозе. Морковь укрепляет иммунную систему, улучшает функционирование кишечника, положительно воздействует на сетчатку глаза, применяется для профилактики заболеваний сердца, почек и печени, оказывает ранозаживляющие и противовоспалительное действие.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

7

Дары моря



Первое место среди них занимает рыба: лосось, тунец, сардины. Благоприятно воздействуя на сердечнососудистую систему, рыба значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца. Их рекомендуется принимать в пищу людям, имеющим проблемы с желудком, щитовидной железой, лишним весом. Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран, препятствует образованию раковых клеток.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

8

Яйца



Содержащие около сотни полезных веществ, яйца способны очищать человеческий организм, выводить из него холестерин и другие вредные вещества, расщеплять жиры, а яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц. Яйца – особенно полезные продукты питания при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хроническом панкреатите, расстройствах нервной системы.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

9

Изделие из муки твердого помола



Содержат большое количество витаминов, минералов, микроэлементов и биологически активных веществ. Они незаменимы для каждого человека, но особенно актуальны при сахарном диабете, заболеваниях сердца, слабой иммунной системе, проблемах с кишечником. Изделия из муки грубого помола оказывают положительное влияние на кожу, препятствуя ее старению, воспалению, возникновению аллергических реакций.

10 самых полезных для нашего здоровья продуктов питания

10

Молоко и кисломолочные продукты



Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы. Также молоко рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, отеках, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь). Молоко хорошо зарекомендовало себя при различных отравлениях. Что касается кисломолочных продуктов, то кефир и творог благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе.



**Рекомендации для родителей
Организация питания, рацион, режим и
примерное меню**



Рекомендации для родителей

В соответствии с принципами организации питания детей, рацион должен включать все основные группы продуктов.

- 
- 1 Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.
 - 2 Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.
 - 4
 - 3 Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина B2.

Рекомендации для родителей

В соответствии с принципами организации питания детей, рацион должен включать все основные группы продуктов.



4

Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

5

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

5/6



Рекомендации для родителей режим и примерное меню

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Завтрак

ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром.

Обед

должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре.

Рекомендации для родителей режим и примерное меню

Полдник

ребенок должен выпивать стакан молока, кефира или простокваши, съесть печенье, ватрушку или булочку, фрукты.

Ужин

лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, давать не следует.

***Соблюдение перечисленных рекомендаций
будет способствовать тому, чтобы Ваш
ребенок вырос здоровым***

A decorative border on the left side of the slide features various vegetables including onions, carrots, corn cobs, and eggplants, arranged in a vertical column.

Спасибо за внимание

Будьте здоровы!