

Здоровое питание.



Пища является для человека важнейшим источником энергии, белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и других веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Они необходимы организму для построения и обновления клеток и тканей и для восстановления энергетических затрат.



Полезные для организма
витамины — это очень
различные по своей
химической структуре
органические соединения,
зачастую весьма сложные.
Значение их велико и
многогранно. Значение
витаминов для организма
человека заключается в том,
что они регулируют все
процессы жизнедеятельности
организма и обмена веществ.

Витаминизация пищи.



Какие витамины нужны для здоровья младшего школьника?

- **витамин А.** Благодаря ему происходит формирование зубов и костей, а так же рост новых клеток и обеспечение нормальной работы органов зрения. Витамин А мы получаем, употребляя в пищу такие продукты, как шпинат, морковь, абрикосы, говяжья и свиная печень, яблоки;
- **витамин С** участвует в формировании костей и зубов, способствует образованию белка, действует как антиоксидант, ускоряя процесс выведения токсинов из организма. Это витамин содержится в большом количестве в цитрусовых, кожуре яблок, капусте, шиповнике;
- **витамины группы В** регулируют деятельность нервной системы, обеспечивают познавательную активность мозга, а так же отвечают за проявление аппетита, что немаловажно для роста ребёнка. Вялый, уставший малыш с расшатанной нервной системой не способен хорошо питаться и правильно усвоить съеденное;
- **витамин Е** участвует в регуляции гормонального фона, обеспечивает углеводный обмен, что немаловажно для роста ребёнка. Данный витамин содержится в яичном желтке, шпинате, помидорах, растительном масле, зерновых.
- неоспорима польза **витамина D** для роста у детей. Он обеспечивает усвоение кальция, а так же регулирует его обмен с фосфором, способствуя росту костей. Витамин D содержится в таких продуктах, как яйцо, рыба, рыбий жир. Суточную дозу витамина D можно получить, побыв под лучами солнца в

А

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

Содержится:
в молоке, рыбе, яйцах,
масле, моркови, петрушке,

**В₁**

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Содержится:
в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**С**

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке – цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:
в citrusовых, сладком перце, ягодах, моркови

**Д**

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке – рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра

**Е**

Помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье

Содержится:
в молоке, зародышах пшеницы, растительном масле листьев салата, мясе, печени, масле.

**РР**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке – пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Содержится:
в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте





Функциональными называют продукты, которые за счет обогащения их витаминами, минералами, микроэлементами и другими ценными пищевыми веществами, приобретают новые свойства, благоприятно влияющие на различные функции органов и систем **ОРГАНОВ** человека.

Продукты функционального питания, улучшают не только состояние здоровья человека, но и предупреждают различные заболевания.

С-витаминизация

- Витамин С, или аскорбиновая кислота,
- Много витамина С содержится в- свежих овощах, фруктах, ягодах. Особенно богаты им плоды шиповника.

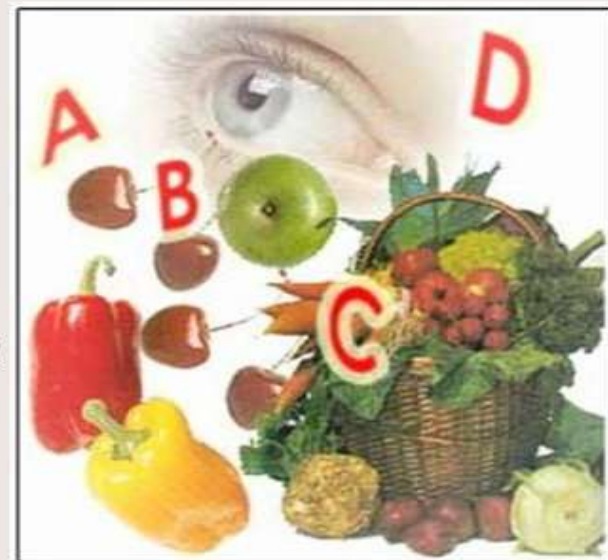


Микронутриенты

Микронутриенты - это витамины и минеральные вещества.

Микронутриенты относятся к незаменимым пищевым веществам. Необходимы для нормального осуществления обмена веществ, роста и развития организма, защиты от болезней и вредных факторов внешней среды, надежного обеспечения всех жизненных функций.

Они должны поступать регулярно с пищей, т.к. организм человека не синтезирует микронутриенты и должен получать их в готовом виде. Витамины **препятствуют процессам старения, инфекционным заболеваниям, образованию опухолей и повышают иммунозащитные функции** организма человека. Они содержатся в свежих растениях – плодах, ягодах и корнеплодах, как культурных, так и дикорастущих.



Помните!

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора:

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

