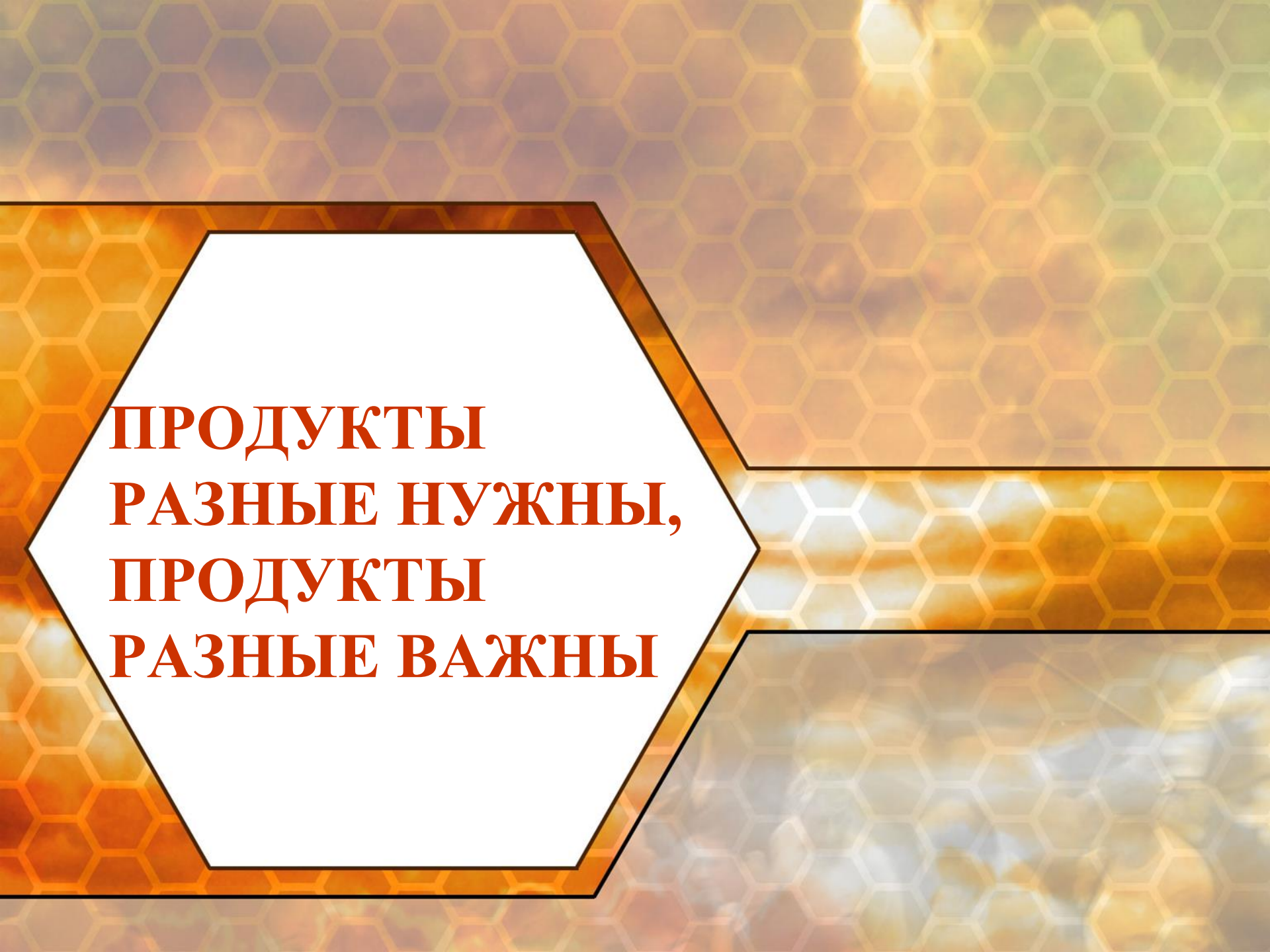




**ПРОДУКТЫ
РАЗНЫЕ НУЖНЫ,
ПРОДУКТЫ
РАЗНЫЕ ВАЖНЫ**

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются:



белки

жиры

углеводы

витамины

минеральные
соли



Каковы функции белков, жиров и углеводов?

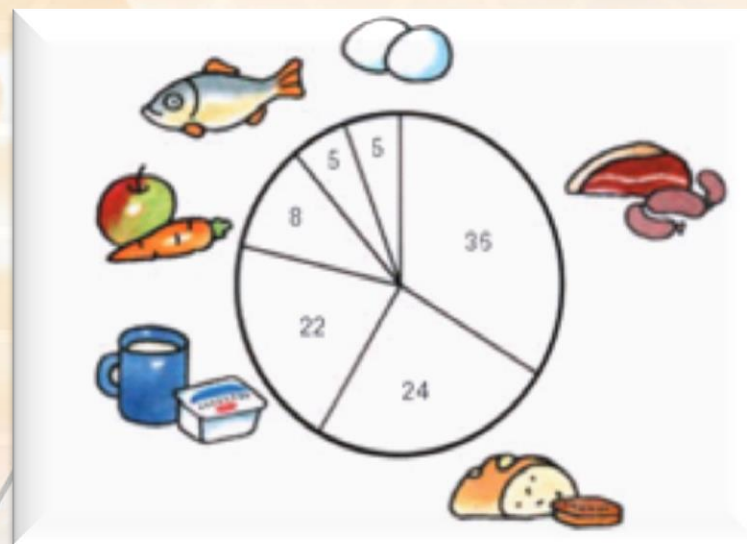


Белки

На этом рисунке показано, с какими продуктами мы обычно получаем белки:

- **мясо** и мясные продукты составляют **36 частей** круга,
- **зерновые продукты** (крупы, хлеб, кондитерские изделия) — **24 части**,
- **молоко, молочные продукты** — **22 части**
- **овощи и фрукты** — **8 частей**,
- **рыба** — **5 частей**,
- **яйца** — **5 частей**.

В организм человека белки поступают с растительной пищей и пищей животного происхождения. Важно не только наличие белков в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в ежедневном рационе (рацион — пища, которую человек съедает в течение дня)



Жиры

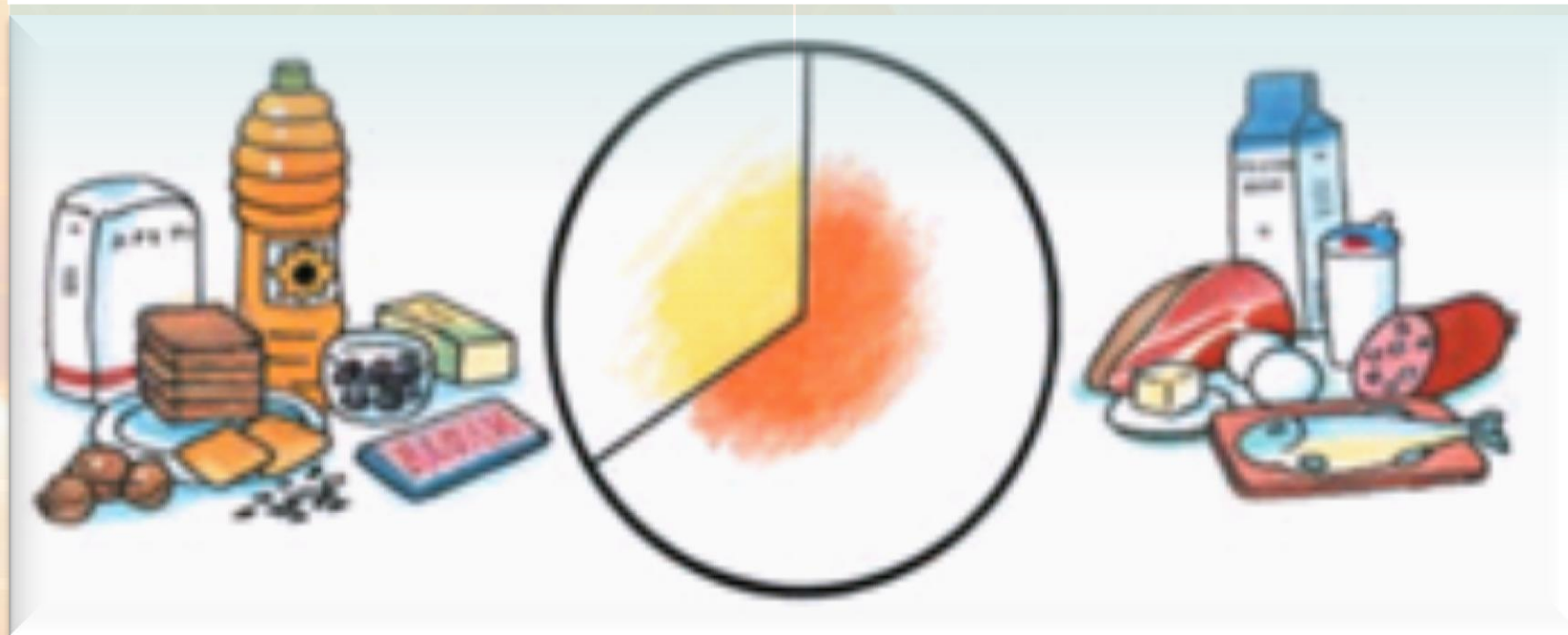
- Относятся к основным питательным веществам и являются **обязательной частью рационального питания.**
- Жиры – **источник энергии**, которая необходима нашему организму для работы.
- Жиры нужны для нормального **зрения, роста, работы нервной системы.**
- Источник жиров — **пища растительного и животного происхождения.**



Соотношение растительных и животных жиров в ежедневном рационе

Желтый сектор – пища с содержанием жиров растительного происхождения

Оранжевый сектор – пища с содержанием жиров животного происхождения



Углеводы

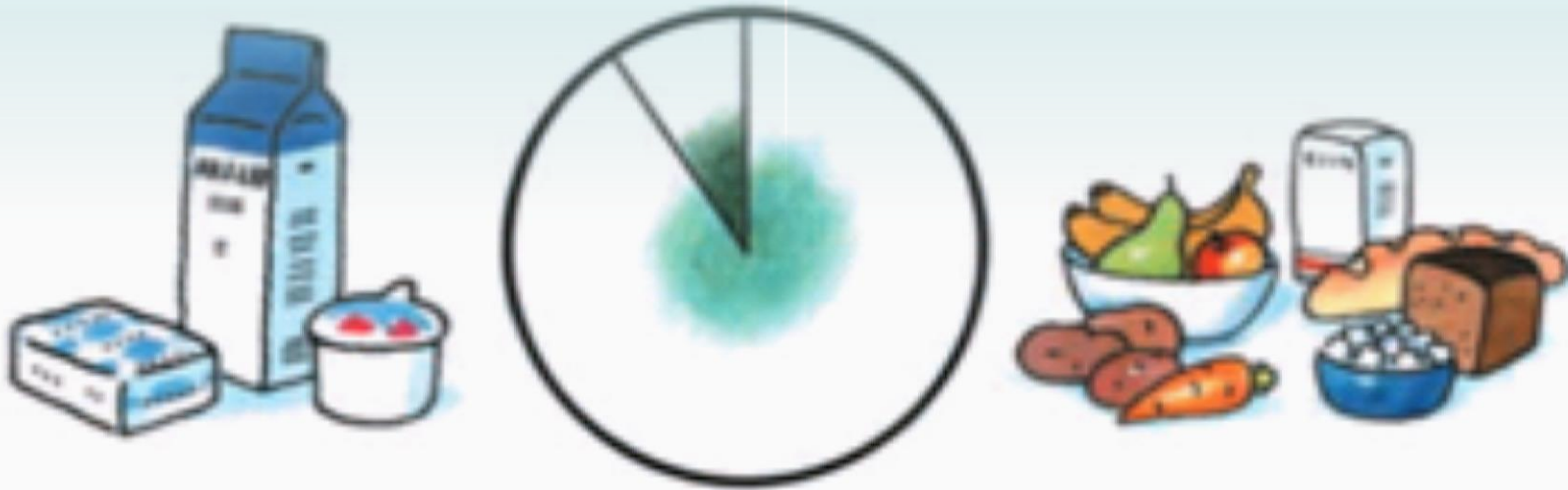
- Главная функция, которую выполняют углеводы в организме — **источник энергии.**
- Углеводы играют важную роль в обеспечении **иммунитета организма.**
- Основными пищевыми источниками углеводов являются: **зерновые** и продукты их переработки, **кондитерские изделия, овощи и фрукты, компоты, кисели, муссы, нектары, соки.**



Соотношение пищи, богатой углеводами в ежедневном рационе

Темно-зеленый сектор – пища с содержанием углеводов растительного происхождения

Светло-зеленый сектор – пища с содержанием углеводов животного происхождения



Витамины

- **Витамины** — биологически активные органические соединения, необходимые для **нормальной жизнедеятельности**, выполняют важную роль в **обеспечении иммунитета, защите организма от неблагоприятных факторов**. Образуются в организме и поступают с пищей.



Правила профилактики витаминной недостаточности:

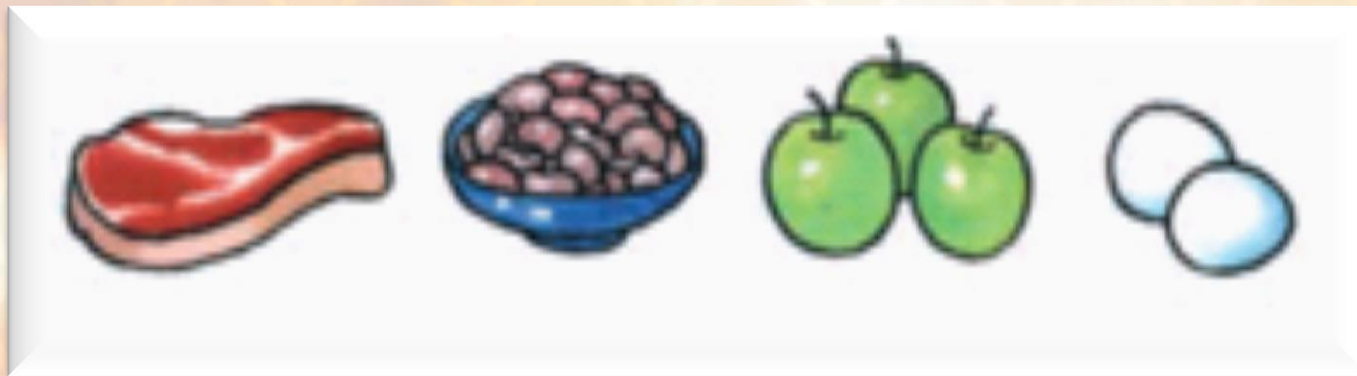
- рациональное построение рациона, включение в него всех групп продуктов;
- рациональная кулинарная обработка продуктов;
- прием поливитаминных препаратов.

■ Где искать витамины?			
Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка	
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы	
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло	
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.	
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина	
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло	
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты	
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко	
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица	

Минеральные вещества

Минеральные вещества участвуют в **построении органов и тканей организма, обеспечивают нормальное функционирование клеток, участвуют в водном обмене, регуляции работы многих ферментов.**

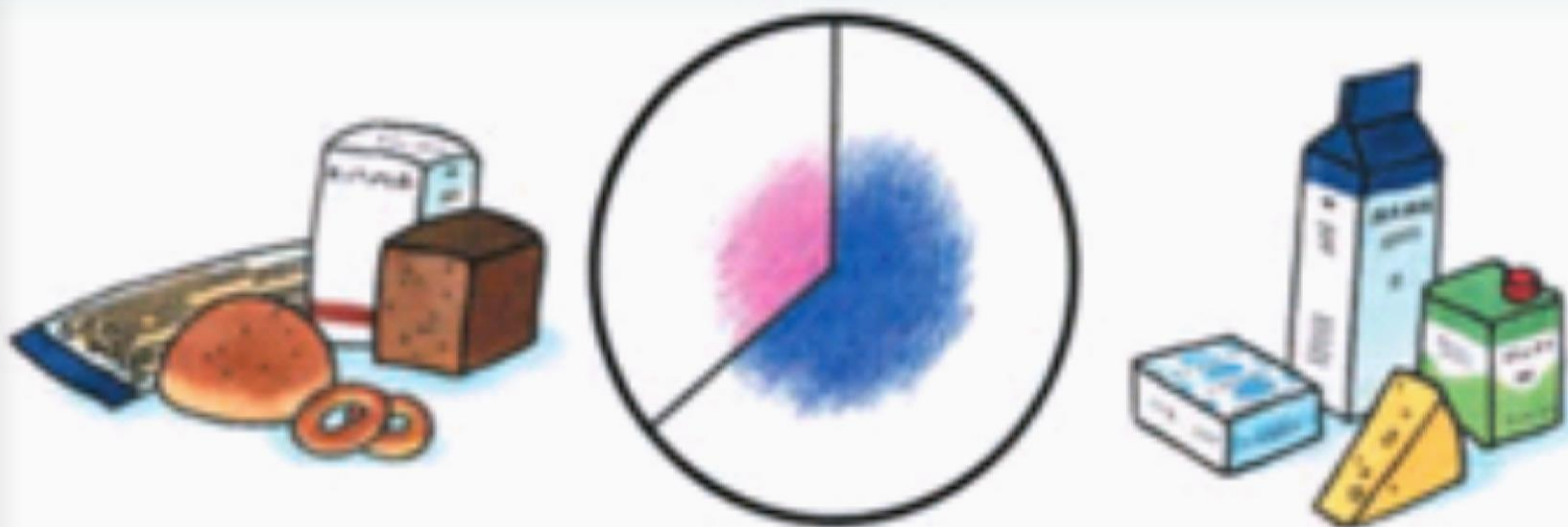
Так же, как и витамины, минеральные вещества не образуются в организме и обязательно должны поступать с пищей.



Кальций

Розовый сектор – количество кальция, которое мы получаем из продуктов растительного происхождения

Синий сектор – количество кальция, которое мы получаем из продуктов животного происхождения.



Железо

- Железо относится к группе **микроэлементов**.
- Железо является составной частью **гемоглобина** — белка крови, обеспечивающего транспорт кислорода в организме.
- Недостаток железа ведет к **снижению работоспособности и быстрой утомляемости**.

ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА		
ПРОДУКТ		СОДЕРЖАНИЕ ЖЕЛЕЗА В 100 Г
Сушеные грибы		35 мг
Говяжья печень		20 мг
Какао		11,7 мг
Зеленая фасоль		7,9 мг
Земляника		7,8 мг
Черника		7 мг
Крольчатина		4,4 мг
Говядина		2,5 мг
Яйцо		1,5 мг
Морковь		0,7 мг

Важно помнить:

- Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах, поэтому **правильное питание обязательно должно быть разнообразным.**
- Важным условием сохранения здоровья является **регулярность в получении организмом пищевых веществ.** Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все необходимые питательные компоненты.
- Организм человека нуждается **в разном количестве тех или иных пищевых веществ.** Избыток одного пищевого вещества в рационе не способен компенсировать недостаток другого.
- Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их **избыток.**

