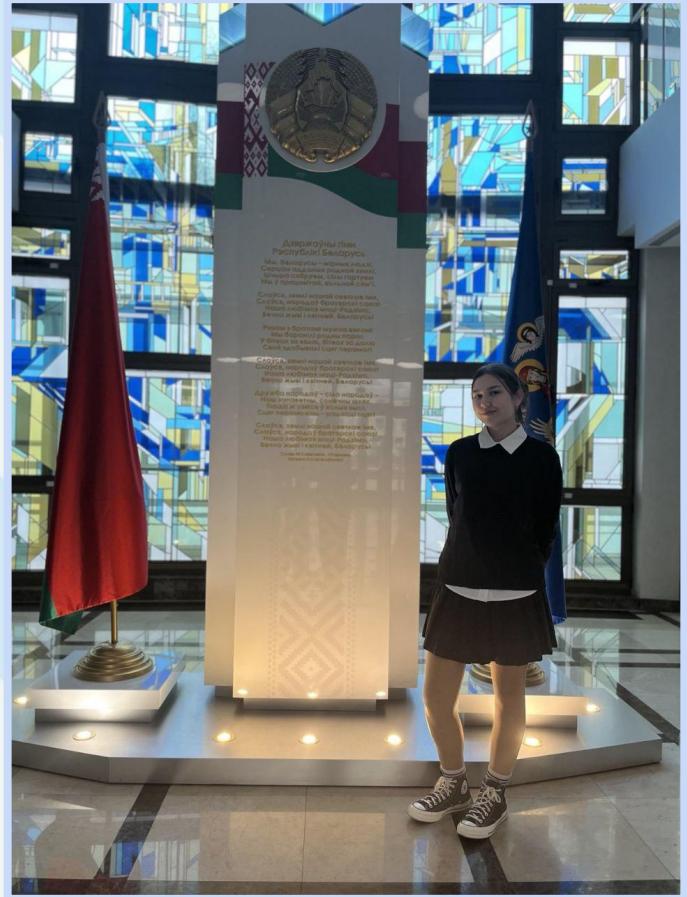


О САМОМ ВАЖНОМ

о нашем питании

Рябчина Анна



Важность правильного питания для детей и подростков

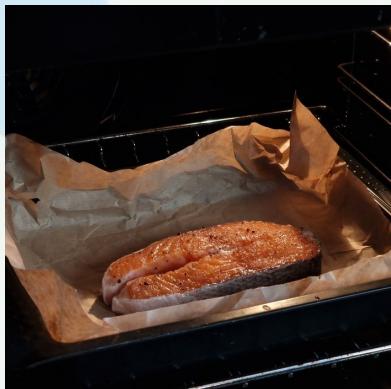
Достаточное количество белков, витаминов и минералов обеспечивает:

- Нормальное развитие интеллекта
- Улучшение концентрации внимания
- Повышение способности к запоминанию
- Поддержание высокой работоспособности

При дефиците питательных веществ наблюдается снижение успеваемости и повышенная утомляемость.

Разнообразие в питании

Белки животного происхождения



Разнообразие в питании

Жиры



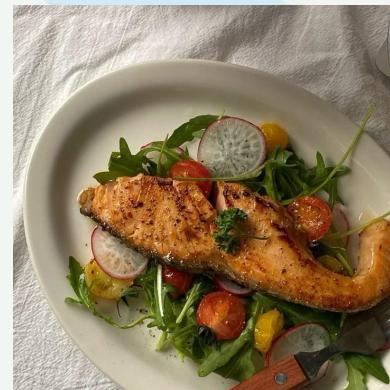
Разнообразие в питании

Углеводы



Разнообразие в питании

Витамины группы А



Разнообразие в питании

Витамины группы D

Содержится в таких продуктах как

- лосось
- сом
- скумбрия
- сардины
- тунец
- рыбная икра
- яичный желток
- молоко



Разнообразие в питании

Витамины группы С

Содержится в таких продуктах как

- киви
- шиповник
- смородина
- облепиха
- апельсин
- брокколи
- шпинат
- кольраби



Разнообразие в питании

Витамины группы В

Содержится в таких продуктах как

- дрожжи
- бобовые
- печень
- почки
- говядина
- баранина
- яичный желток
- гречневая крупа



Минеральные вещества

Йог



Фосфор

Содержится в таких продуктах как

- чечевица
- зерно твердой пшеницы и ржи
- грецкий орех
- молочные продукты (особенно сыр)
- печень
- птица
- говядина
- ржаной хлеб
- рыба



Кальций

Содержится в таких продуктах как

- сыр
- молоко
- йогурт
- шпроты
- соя
- зеленые овощи
- лосось
- фасоль
- мок



Железо

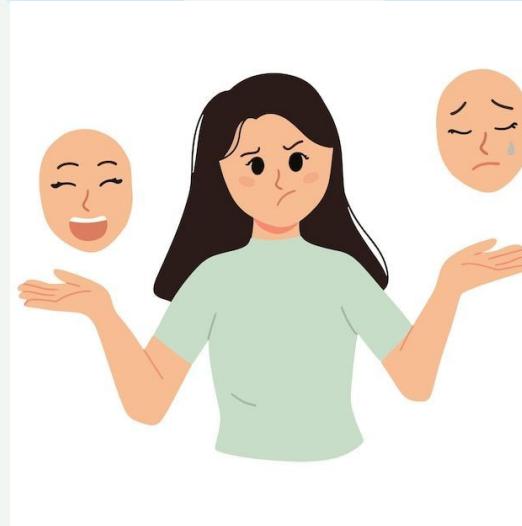
Содержится в таких продуктах как

- говядина
- телятина
- индейка
- курица
- говяжья печень
- зеленые листовые овощи
- соя
- фасоль
- нут



Полноценное питание обеспечивает:

- Нормальный рост и развитие
- Формирование костной ткани
- Работу иммунной системы
- Развитие мышечной системы
- Функционирование нервной системы



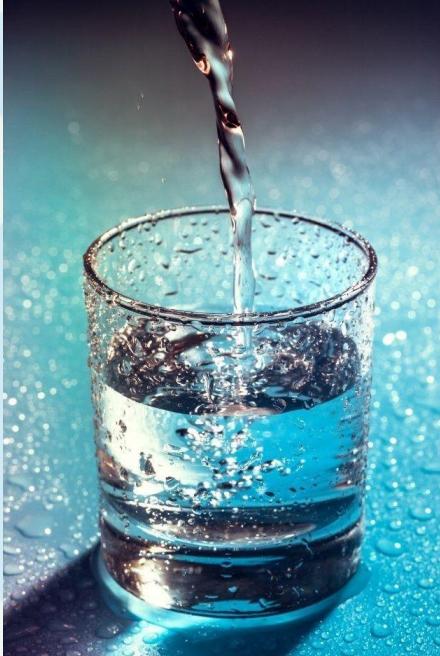
При недостатке питательных веществ:

- Замедление роста
- Отставание в развитии
- Снижение иммунитета
- Нарушение работы внутренних органов

Потребление воды

- 1-3 года - 100 мл на 1 кг массы тела
- 4-6 лет - 60 мл на 1 кг
- 7-17 лет - 50 мл на 1 кг





Достаточное потребление воды
необходимо для:

- Нормализации обмена веществ
- Улучшения пищеварения
- Поддержания концентрации внимания
- Выведения токсинов из организма





