

«Правильное питание»

МБОУ

«Хомутниковская СОШ

им. М. Б. Нармаева»

Здоровье дороже золота. Здоровье

сбережешь – от беды уйдешь.

Без здоровья нет хорошей

жизни. Здоровьем дорожи – терять

его не спеши! Здоровому – всё

здорово! Будешь правильно

питаться, Активно спортом

заниматься – Станешь сильным и здоровы

И придешь к победам новым!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует: улучшению зрения, поддержанию здоровья кожи, усилению иммунитета, поддержанию здоровья репродуктивной системы, поддержанию здоровья костей.	
ВИТАМИН В1 Водорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН В2 Водорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН В6 Водорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН В12 Водорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует: улучшению работы нервной системы, поддержанию здоровья сердца, поддержанию здоровья кожи.	

Формула оптимального питания =

натуральные продукты + здоровая термическая обработка + чистая вода + диетические добавки

ЗЕРНОВЫЕ

ФРУКТЫ и ЯГОДЫ
разноцветные

ОВОЩИ
разноцветные

БЕЛОК
яйца, творог, птица, рыба/мясо, бобовые, соя

1-2 стакана молочных или молочнокислых напитков

Половина горсти Омега-3, орехи, семечки

5-7 стаканов воды

Ежедневно: Дробь Х! Дробь, Клетчатка, Омега-3, Концентраты, Черника, Гинкго

Курсы: Гепатопротекторы, Глюкозамин

Физическая активность (2-3 тыс. шагов в день)

Полезные каши

Овсяная каша

Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который улучшает обмен веществ и очищает кожу. В ней содержится также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, такие как железо, цинк и йод.

Самые полезные образуются при варке, очень полезны для выведения из желудка токсинов и шлаков.

Гречневая каша

В гречке содержится большое количество **растворимого белка**, много **кальция, железа, фосфора, цинка** и **железа**, так же **важно для поддержания гемоглобина**.

При употреблении **явно** улучшает **детей и взрослых** состояние **витамины** и **часто** болят. Это означает, что гречневая каша должна стать **важной частью** рациона **здоровых** малышей.

Рисовая каша

В рисовой каше содержится **растворимый белок** – **лецитин**, который **важен** для **поддержания** **здоровья**.

Рисовая каша хорошо усваивается **организмом** человека и **здорово** принимается в **диетическом** питании.

Перловая каша

Перловка содержит **кром** **витаминов** и **минералов**, не **заменимо** **аминнокислоты** – **лецитин**, который **важен** для **поддержания** **здоровья** **организма**.

Людям **страдающим** **с** **артериальным** **давлением**. Так **же**, **душно**, **перловая** каша **содержит** **важные** **витамины**.