

**Источник:** <https://womanadvice.ru/poleznaya-i-vrednaya-eda>

## Что такое правильное питание?

-баланс энергии: т. е. сколько человек съел, столько он и должен истратить энергии в процессе своей жизнедеятельности и физиологической нагрузки.

-Нам надо есть 4-5 раз в день, чтобы получить все необходимые питательные вещества и витамины. Если пропустить трапезу, например, не позавтракать или не ужинать, этим можно нанести вред своему организму. Ведь так он не получит все те вещества, которые ему необходимы для роста и развития. Очень вредно перекусывать на ходу.



-Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. В состав нашей пищи обязательно должны входить белки («строительный материал» для нашего организма), детям они особенно нужны, углеводы (их можно сравнить с топливом для организма, благодаря углеводам человек становится более выносливым и работоспособным), жиры (жиры важнейший источник энергии, к тому же в жирах содержатся жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К).

-Наш организм почти на 80% состоит из воды, поэтому очень важно каждый день пить достаточно чистой воды. Особенно важно это в жару, во время болезни, при физических нагрузках. Жидкость также содержится в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах, поэтому очень важно употреблять их ежедневно в пищу. А вот питаться «всухомятку» очень вредно.

**Источник:** <https://womanadvice.ru/poleznaya-i-vrednaya-eda>

## Витамины

Роль витаминов в питании человека — это обеспечение нормального функционирования всех внутренних органов и систем организма. При их недостатке начинается авитаминоз. Общими симптомами недостатка витаминов в питании человека и проявлений авитаминоза являются: снижение аппетита; быстрая

утомляемость; эмоциональная неустойчивость, раздражительность, плохое настроение, депрессия; «заеды» или трещинки в уголках рта; нарушения сна; шелушение кожи, сухость, краснота, пятна, эрозии.

**Витамин А** нужен, чтобы хорошо расти, лучше видеть, иметь крепкие зубы и красивую кожу. Он содержится в оранжевых и красных овощах и фруктах (морковь, тыква, помидоры, абрикосы), а также зеленых овощах и рыбьем жире.

**Витамины группы В** нужны, чтобы быть сильными, иметь крепкую нервную систему, а также они благотворно влияют на кровеносную систему. Витамины группы В содержатся в рыбе, морепродуктах, яйцах, орехах, черном хлебе, хлебе с отрубями.

**Витамин С** поддерживает иммунитет. Он не дает нам заболеть, а если все же простудились, помогает быстрее выздороветь. Еще он полезен для печени. Его много в ягодах, цитрусовых, луке, кабачках.

**Витамин Д** нужен, чтобы иметь крепкие зубы и кости. Он есть в зелени, орехах, морепродуктах.



### Полезная и вредная еда



Не секрет, что неправильное питание служит скрытым источником многих заболеваний человека. Жирная и сладкая пища в больших количествах способствует появлению лишнего веса. Постоянное употребление пищи, богатой консервантами и красителями со временем отравляет организм, к тому же негативно сказывается на нашей коже: появляются прыщи, жирный блеск. Давайте разберемся, какие продукты полезные, а какие вредят нашему организму?

Полезные продукты:

-Фрукты и овощи принесут организму колоссальную пользу, так как являются вкусной и полезной едой, насыщенной витаминами и массой других полезных веществ.

-Растительное масло. Ему присущ антиоксидантный эффект, за счет чего стабилизируется работа сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

-Орехи богаты витаминами и микроэлементами необходимыми для нормальной жизнедеятельности.

-Кисломолочные продукты. Эта группа продуктов считается полезной за счет содержания необходимых для нашего организма бактерий, витаминов и микроэлементов.

Вредные продукты:

-Соусы

-Фаст фуд

-Шоколадные батончики

-Сладости и мучные изделия в большом количестве

В таких продуктах нет пользы, зато они могут нанести колоссальный вред организму.

### Правила поведения за столом

Столовый этикет – это не только культурная окраска процесса приема пищи.

Соблюдая правила поведения за столом, решаются основные жизненные задачи:

- Улучшается пищеварение;
- Процесс приема становится легче;
- Соблюдаются правила гигиены;
- Предотвращение несчастных случаев за столом.



Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

## ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Юридический адрес: 640006, г. Курган, ул. М. Горького, 170

Телефон, факс: (3522) 24-11-54, 24-09-59

ОКПО 70576061, ОГРН 1054500008925

ИНН / КПП 4501113468 / 450101001

Фактический адрес: 640006, г. Курган, ул. М. Горького, 170

Телефон, факс: (3522) 24-11-54, 24-09-59



Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

## ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

*Правильное питание  
ребенка*

