



Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Донецкой Народной Республике»  
в городе Докучаевск и Великоновоселковском,  
Волновахском, Кураховском районах

## Презентация на тему: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



**Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.**



# Здоровое питание – основано на:

- умеренности,
- дробности приема пищи,
- разнообразии,
- биологической полноценности,
- ограничении жиров и соли,
- увеличении в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса,
- понимании и принятии подходов правильного питания и здоровых пищевых предпочтений.



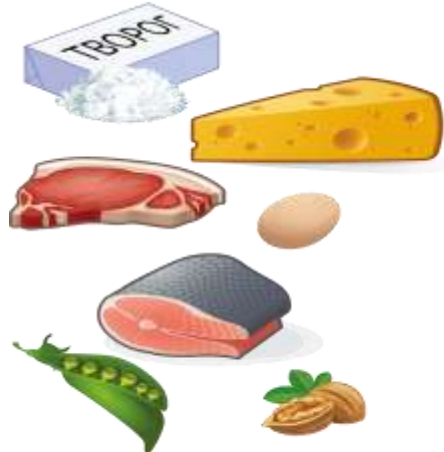
# Режим питания

- прием пищи в одни и те же часы
- кратность приемов пищи
- соблюдение определенных интервалов между приемами пищи
- количественное и качественное распределение пищи в течение дня.



# Питательные вещества

- ▶ Белки – вещества, которые служат основным строительным материалом для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.
- ▶ Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.
- ▶ Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.



продукты, содержащие  
**белки**



продукты, содержащие  
**жиры**



продукты, содержащие  
**углеводы**

Минеральные вещества - это химические элементы, которые необходимы для нормального функционирования организма. Они не синтезируются организмом и должны поступать с пищей.

Минеральные вещества выполняют множество функций в организме, таких как участие в обмене веществ, поддержание кислотно-щелочного баланса, формирование костной ткани, участие в работе мышц и нервной системы.



Витамины — это органические вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма. Они поступают в организм человека в основном с пищей. Витамины необходимы для синтеза белков, составляющих клетки и для поддержания иммунной системы, а также стимулирования роста и развития организма.



**Спасибо за внимание!**