

Пищевая пирамида



Жиры и сладости
употреблять время
от времени

Молоко и
молочные продукты
2-3 вида
ежедневно

Овощи
3-5 видов
ежедневно

Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи
2-3 блюда
ежедневно

Фрукты
2-4 вида
ежедневно

Крупы, злаки,
мучные изделия
4-5 и более
блюд ежедневно

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Врач диетолог- специалист в области
лечебного и профилактического
питания

Рекомендации по
рациональному питанию:

- Избегать чрезмерно соленой еды в рационе
- Использовать в питании фрукты и овощи
- Употреблять в пищу молоко и молочные продукты
- Употреблять в пищу морскую капусту и другие продукты моря как источники йода и других минеральных веществ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 136

Памятка для родителей «Правильное питание – полезные продукты»



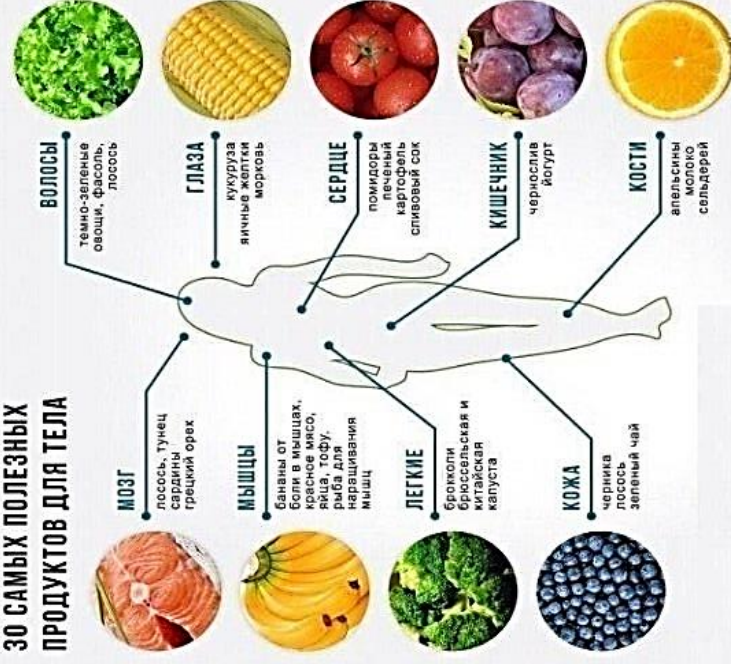
Еда – существенная часть сбалансированной диеты.

Фран Лебобин

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 D:		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

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



Вода

Употребление воды от 1 литра в день способствует улучшению пищеварения, подтяжке настроения, активности и продолжительности бодрствования. Количество воды рассчитывается по массе тела

Крупы, бобовые

пшено
овсянка
булгур
гречка
бурый рис
макароны из твердых сортов пшеницы
фасоль
горох
нут
чечевица

Орехи, семена

фундук
миндаль
кешью
бразильский орех
грецкий орех
кедровый орех
семена подсолнуха
семена тыквы

Фрукты, ягоды

брюква
арбуз
яблоки
айва
груши
абрикос
черемуха
альча
черешня
персик
вишня
нектарин
малина
клубника
смородина
земляника
морошка
черника
ежевика
голубика
шелковица
гранат
финик
петрушка
укроп
киноа
базилик

Овощи, зелень

капуста
белокачанная
краснокочанная
цветная
пекинская
брокколи
зеленый салат
лук
чеснок
редис
редька
дайкон
морковь
сельдерей
пастернак
репа
перец
баклажан
свекла
огурцы

Мясо, яйца

филе курицы
филе индейки
постная говядина
телятина
крольчатина
конина
яйца куриные
перепелиные

Рыба, морепродукты

креветки
кальмары
мидии
ракообразные
минтай
дорадо
сибас
окунь
хек
семга
тунец
форель

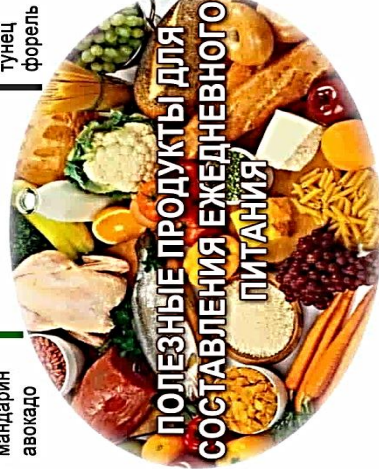
Молочные продукты

молоко
йогурт
кефир
ряженка
творог
сливки
масло сливочное

Масла

нерафинированное
подсолнечное масло
(для жарки опасно)
оливковое
льняное
кукурузное
кунжутное
виноградной косточки
соевое
(только рафинированное)

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ПИТАНИЯ



Употреблять овощи и фрукты в зависимости от сезона, и если вы уверены в их экологичности и безопасности

Продукты, обозначенные

красным - употреблять в тех случаях, если уверены в экологичности и безопасности (касается всех продуктов, но большая часть именно этих продуктов в магазине опасна для человека).

синим - употреблять в умеренном количестве;

оранжевым - ежедневное употребление вредно