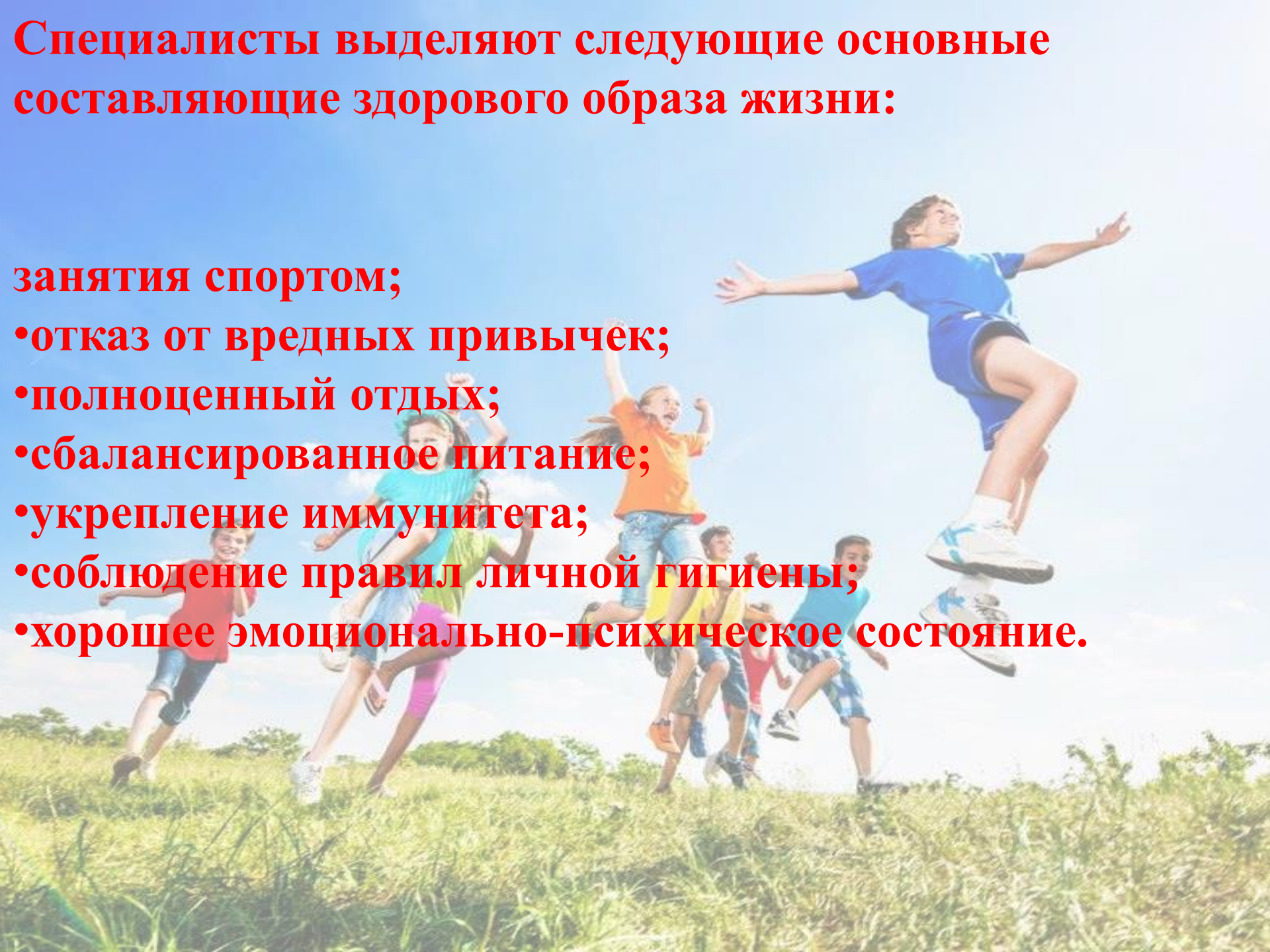
МБУ Лев – Толстовская ЦБС
Золотушинская библиотека - филиал

Виртуальная выставка

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:



занятия спортом;

- **отказ от вредных привычек;**
- **полноценный отдых;**
- **сбалансированное питание;**
- **укрепление иммунитета;**
- **соблюдение правил личной гигиены;**
- **хорошее эмоционально-психическое состояние.**

Какой должна быть здоровая пища?

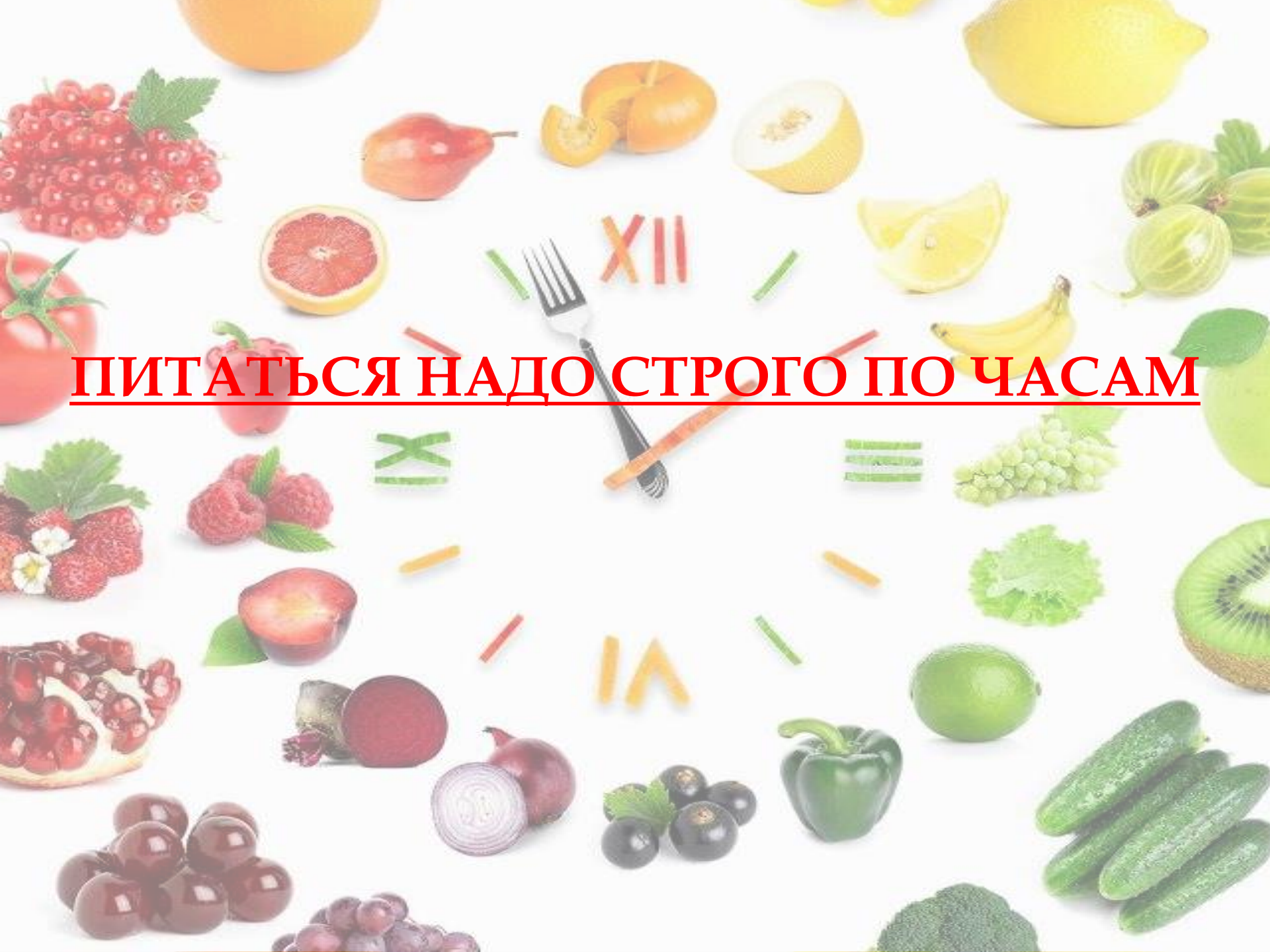
Вкусная

Содержащая витамины и минералы

Разнообразная

Полезная

Экологически чистая



ПИТАТЬСЯ НАДО СТРОГО ПО ЧАСАМ

ОТКАЖИСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ПО РЕЖИМУ ЕШЬ СО ВКУСОМ!

~~**7.00** – Кофе~~
~~**10.00** – Бутерброд~~
~~**12.00** - Доширак~~
~~**14.00** - Чипсы, Кола~~
~~**18.00** – Сухарики~~
~~**20.00** - Плотный ужин.~~

7.00 – Плотный завтрак.
10.00 – витаминизированный второй завтрак.
13.00 – Обед.
16.00 – Полдник.
19.00 – Лёгкий ужин

Пищевая пирамида

Жир, масло, соль, сахар, сладости

Мясо, рыба, молоко, яйца

Овощи, фрукты

Хлеб, каши

Полезные продукты

РЫБА

МЯСО ПТИЦЫ

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯЙЦА

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

«Мы едим ,чтобы жить , а не живём , чтобы есть. »

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.

РЫБА

Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом. Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. В ней много витаминов А и D, микроэлементов, йода

МЯСО ПТИЦЫ

Куриное мясо - незаменимый продукт по количеству витаминов и полезных веществ, является прекрасным продуктом для роста костей. Полезно для зрения

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. А вот потребление продуктов, содержащих много животных жиров, таких, как: мороженое, майонез, жирные соусы - старайтесь ограничивать.

ЯЙЦА

Куриные яйца – питательный и ценный продукт питания. В состав яйца входят: минеральные вещества, витамины группы В, Е, D, РР, А 87% воды

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Фрукты и овощи содержат много незаменимых витаминов и минералов, Один из них- витамин С, поэтому они должны входить в рацион питания. Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

ВИТАМИНЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Все о витаминах

Витамины - это вещества, поступающие с пищей, необходимые для нормального роста человеческого организма.

Известно более 25 видов витаминов. Их обозначают буквами латинского алфавита A,B,C,D,E…

Основные витамины, необходимые для человека: A, группы B, C, D, K, PP, E, F.

Много или мало витаминов ведет к ослаблению организма и к серьезным заболеваниям

НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сахар вызывает кариес, ожирение, болезни сердечно- сосудистой системы и даже сахарный диабет.

Употребление бензола (краситель) в больших количествах может вызвать заболевание лейкемией (рак крови) и другие онкологические заболевания.

Кофеин – истощение нервной системы, усталость, апатия или, наоборот, Раздражительность, беспокойный сон, головные боли.

Перечень вредных для здоровья пищевых добавок

- Запрещённые-E103,E105,E111,E121,E123,E125,E126,E130,E152.
- Опасные-E102, E110,E120,E124,E127.
- Ракообразующие-E131,E210-217,E240,E330.
- Вредные для кожи-E230-232,E239.
- Вызывающие нарушение давления-E250,E251.

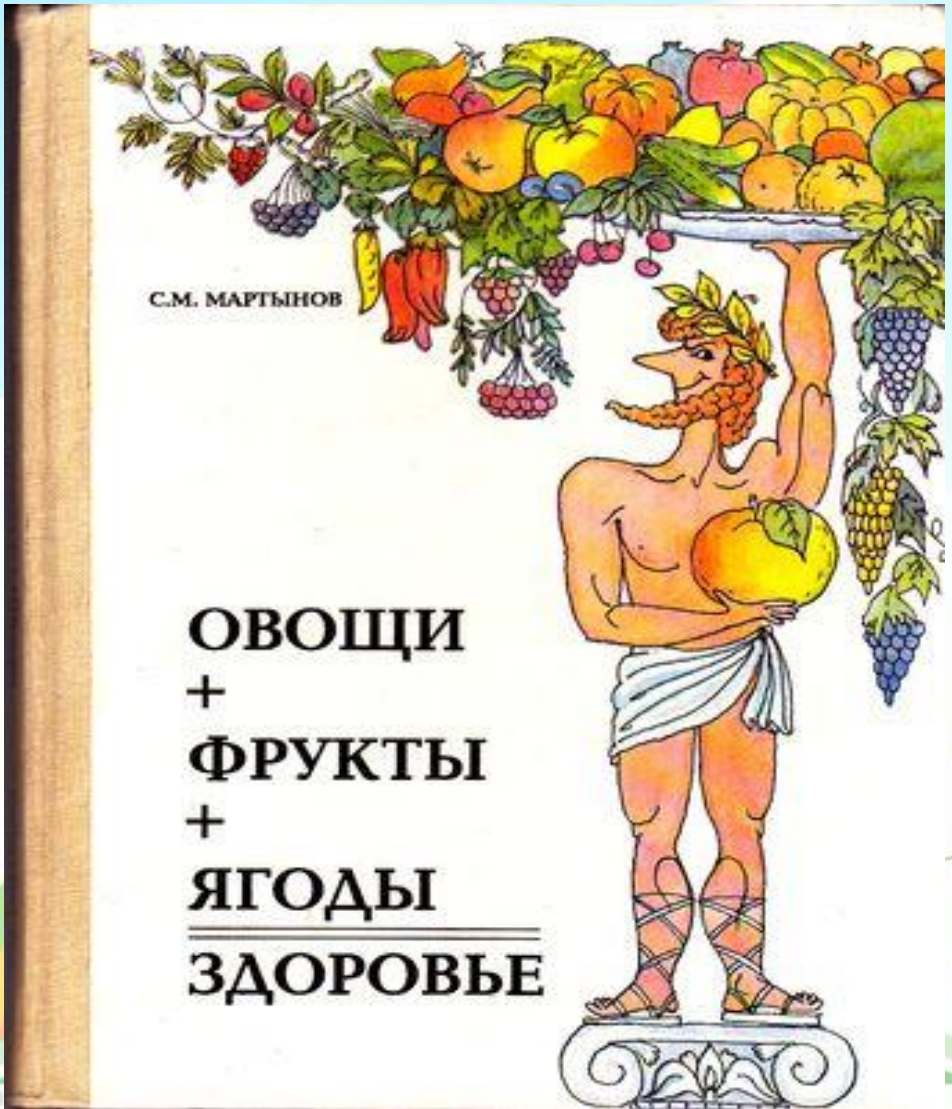
Правильное питание - залог здоровья

12+

Г.Дядя «Кулинарная книга кормящей мамы» - Москва : 2006 г.

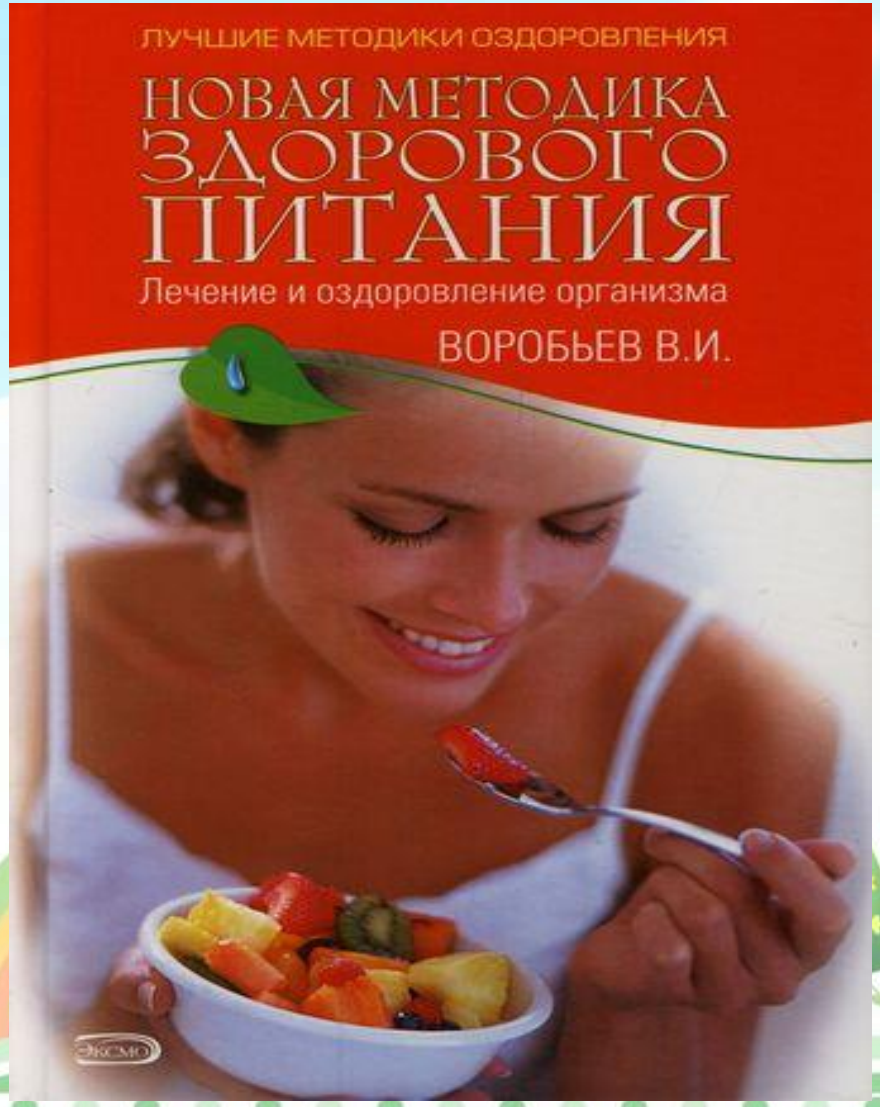
- Когда женщина кормит ребенка грудью, то, что она съедает, - пища не только для нее самой, но и для ее малыша. От состава ее рациона зависят жирность, вкус, питательные свойства грудного молока. Однако это не значит, что на протяжении всего периода кормления грудью вам предстоит ограничивать себя во всем. В этой книге представлен огромный выбор рецептов блюд, несложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям врачей. Они будут полезны малышу, а маме позволят не страдать от строгостей диеты и баловать себя чем-нибудь вкусненьким. Здесь также указаны продукты, которые при кормлении грудью употреблять не рекомендуется.

С.М.Мартынов «Овощи + фрукты + ягоды = здоровье» - Москва «Просвещение» 1993 г



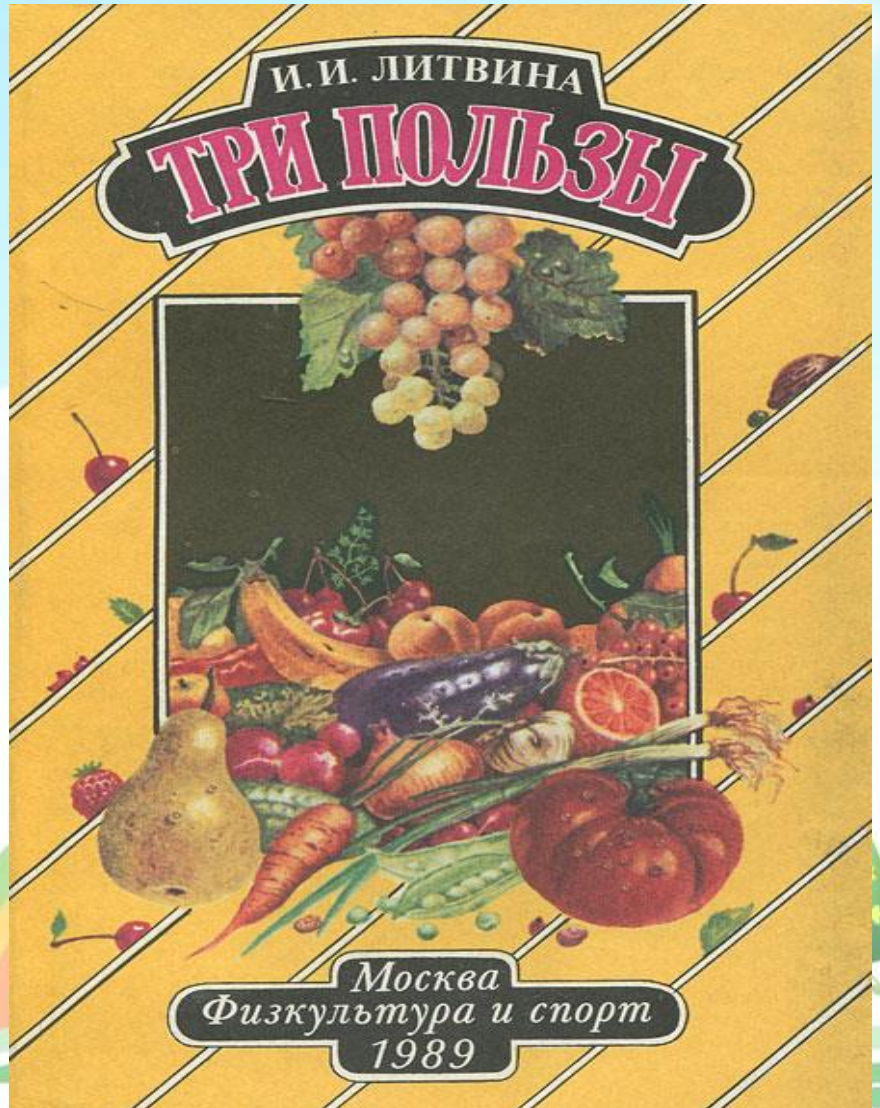
- Как сделать пищу ребенка не только полезной, но и целебной? На этот вопрос отвечает автор книги - врач-педиатр, много лет занимающийся проблемой оздоровления детей. Он рассказывает о целебных свойствах овощей, фруктов и ягод, дает рецепты блюд.

В.И.Воробьёв «Новая методика здорового питания. Лечение и оздоровление организма» - Москва : ЭКСМО 2007 г.



- Все мы хотим быть **здоровыми** и хорошо выглядеть. И боремся за свое здоровье и красоту всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Хватит изнурять себя всевозможными диетами и голоданиями! С помощью этой книги вы будете худеть, нормально питаясь, ни в чём себе не отказывая. По словам автора книги, главное - научиться правильно сочетать продукты, исходя из особенностей вашего организма. Сделать вам это поможет «Рецепт оздоровления» доктора Воробьёва, по которому вы сами подберёте подходящий именно для вас индивидуальный рацион питания.

И.И.Литвина «Три пользы» - Москва : Физкультура и спорт 1989 г.



- Эта книга — своеобразная «информация к размышлению» для тех, кто с помощью естественного питания может прийти к здоровому образу жизни. Ее автор не только с большой любовью и знанием пишет о представителях западной школы диетологов-натуропатов, но и раскрывает свои собственные секреты приготовления и рецептуры блюд, которые принесут читателям несомненную **пользу**, и не одну.., а «**три пользы**». А каких же? Об этом вы узнаете, прочитав книгу! ... **Три пользы**. Основы правильного питания. Эта книга способна стать надежным лоцманом в море книг, посвященных здоровому питанию

А. Берсенева « Все диеты под одной обложкой» -0 Москва 2004 г.

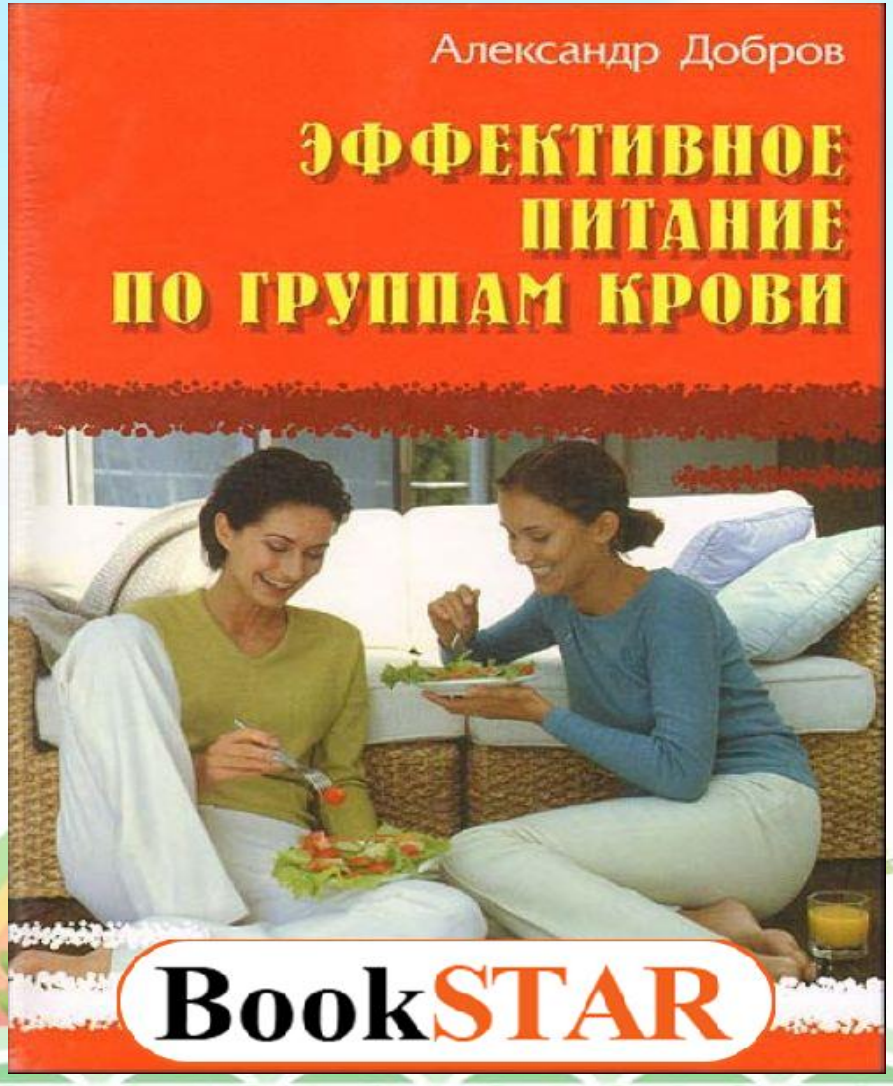
- Как известно каждому, кто пытался похудеть, любая "диетическая теория" может существенно расходиться с практикой. Эта книга замечательна тем, что под ее обложкой теория и практика похудения дополняют друг друга. Вы найдете здесь правила, которых следует придерживаться, чтобы любая из выбранных вами диет оказалась успешной. Найдете и исключения из этих правил. Откроете для себя секреты, позволяющие избежать типичных для худеющего человека ошибок. Как сделать системные диеты вроде Монтиньяка или Аткинса органичной составляющей своей обыденной жизни? Чем различаются "Голливудская", "Бабушкина", "Английская" или "Японская" диеты? Что позволит вам не поправиться после успешного завершения каждой из них?

К.Г.Сергеева «Мёд и молоко от всех болезней» Ростов – на – Дону «Феникс» 2015 г.

В данной книге в доступной форме дано описание двух таких продуктов питания, как мел и молоко. Мед и молоко - это два чуда, созданные природой, имеющие уникальный химический состав и связанные с ним целебные свойства. Эти продукты известны людям с древних времен, и невозможно искусственно создать их аналоги, которые обладали бы такими же свойствами. Кроме того, в книге рассмотрены химический состав и целебные свойства других продуктов пчеловодства: прополиса, маточного молочка пчел, перги, пыльцы и др., дано описание нового для нашей народной медицины продукта - трутневого расплода, имеющего уникальные целебные свойства.

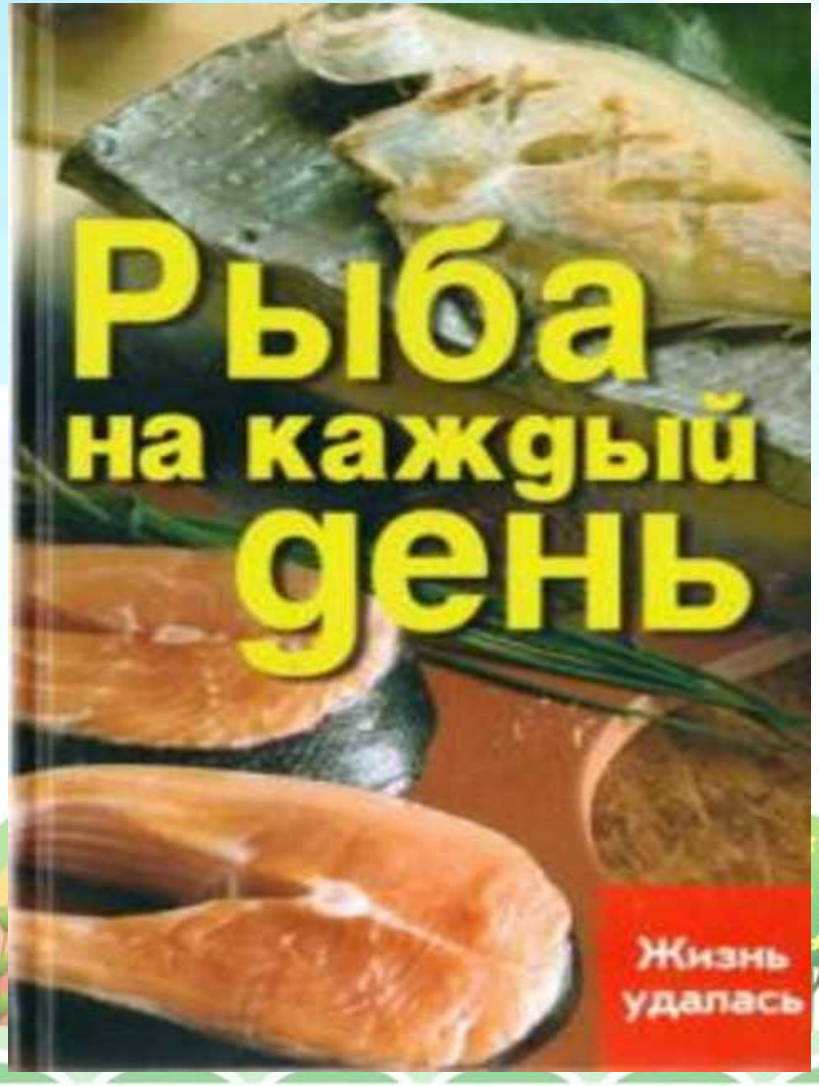
Прочитав книгу, узнаете о том, какие кисломолочные продукты производят из молока различных сельскохозяйственных животных, чем они отличаются друг от друга, где распространены, об их целебных свойствах, как их можно использовать для лечения тех или иных заболеваний (дано много рецептов), а также научитесь готовить различные кисломолочные продукты в домашних условиях.

А.Добров «Эффективное питание по группам крови» Минск 2008 г.



В книге в доступной для читателя форме рассказывается о группах крови, об их влиянии на характер человека и его болезни. Главное внимание уделяется особенностям питания по четырем группам крови, а также характеристике продуктов питания и рекомендациям по их употреблению.

Т.В.Плотникова «Рыба на каждый день» Ростов – на – Дону 2009 г.



Вы любите рыбу и прочие морепродукты? Вы готовы есть блюда из рыбы каждый день? Вы соблюдаете пост или ищете новую калорийную диету? Тогда эта книга для вас!

И даже если вы раньше не могли себя причислить к ценителям рыбной кухни, попробуйте приготовить какой-либо рецепт из этой книги, и вы, несомненно, полюбите ее и включите рыбные блюда в свое ежедневное меню.

В книге вы найдете рецепты на любой вкус из свежей, свежемороженой, соленой или копченой рыбы, рыбные супы и вторые блюда, разнообразные салаты и закуски из рыбы и морепродуктов, рыбный шашлык и даже выпечку. Отдельно представлены постные и диетические блюда.

А.Максимук «100 вкуснейших салатов для хорошей фигуры» Ростов – на – Дону «Феникс» 2005 г.

- Любая женщина в любом возрасте хочет иметь красивую фигуру. Предлагаемые в данной книге салаты отличаются не только потрясающим вкусом, но и тем, что помогают иметь красивую фигуру.

Спасибо за внимание.

Правильное питание фундамент на всю жизнь!