

Формула оптимального питания =
натуральные продукты + здоровая термическая обработка + чистая вода + диетические добавки

ЗЕРНОВЫЕ

ФРУКТЫ и ЯГОДЫ

ОВОЩИ

БЕЛОК

ВОДА

ДИАЕТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ



1-2 стакана молочных или кисломолочных напитков

Половина тарелки: Омега-3, ореха, сельдичи

5-7 стаканов воды

Ежедневно: Дробь X/Делим, Клетчатка, Омега-3, Концентраты, Черника, Гинго

Курсы: Гепатопротекторы, Глюкозамин

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

Полезные каши

Овсяная каша



Гречневая каша



Рисовая каша



Перловая каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н** и является отличным источником клетчатки. Она улучшает пищеварение и способствует снижению уровня холестерина в крови. Также овсянка богата железом и магнием.

Гречневая каша является отличным источником белка и железа. Она также содержит большое количество витаминов группы В и магния. Гречка улучшает кровообращение и способствует снижению уровня сахара в крови.

Рисовая каша является отличным источником углеводов и витаминов группы В. Она также содержит большое количество магния и калия. Рисовая каша улучшает пищеварение и способствует снижению уровня холестерина в крови.

Перловая каша является отличным источником клетчатки и витаминов группы В. Она также содержит большое количество магния и калия. Перловая каша улучшает пищеварение и способствует снижению уровня холестерина в крови.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|---|--|---|
| <p>ВИТАМИН А</p> <p>Витамин А способствует росту и развитию клеток, поддерживает иммунитет, улучшает зрение, способствует выработке коллагена.</p> <p>Источники: морковь, тыква, печень, сливочное масло, яйца, рыбий жир.</p> | <p>ВИТАМИН В1</p> <p>Витамин В1 способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: гречка, пшеница, дрожжи, свинина, печень.</p> | <p>ВИТАМИН В2</p> <p>Витамин В2 способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: молоко, сыр, яйца, печень, дрожжи.</p> | <p>ВИТАМИН В</p> <p>Витамин В способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: капуста, брокколи, морковь, помидоры, болгарский перец.</p> | <p>ВИТАМИН В6</p> <p>Витамин В6 способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: рыба, курица, яйца, бананы, орехи.</p> | <p>ВИТАМИН В12</p> <p>Витамин В12 способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко.</p> | <p>ВИТАМИН С</p> <p>Витамин С способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: цитрусовые, ягоды, овощи, зелень.</p> | <p>ВИТАМИН D</p> <p>Витамин D способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: жирная рыба, яйца, сыр, молоко.</p> | <p>ВИТАМИН E</p> <p>Витамин E способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: растительные масла, орехи, яйца, молоко.</p> | <p>ВИТАМИН K</p> <p>Витамин K способствует энергетическому обмену, улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет.</p> <p>Источники: листовые овощи, капуста, брокколи, морковь, помидоры.</p> |
|--|---|--|---|--|--|---|---|--|---|

МОАУ «СОШ № 37 г. Орска»

Памятка - буклет «Правильное питание»

Подготовила: зам. директора по ВР Е. В. Курушкина