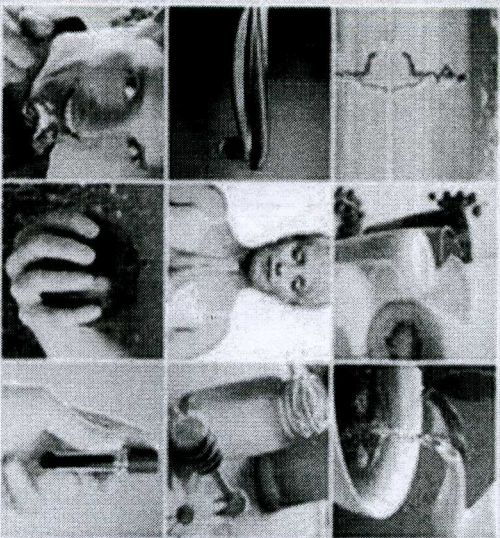
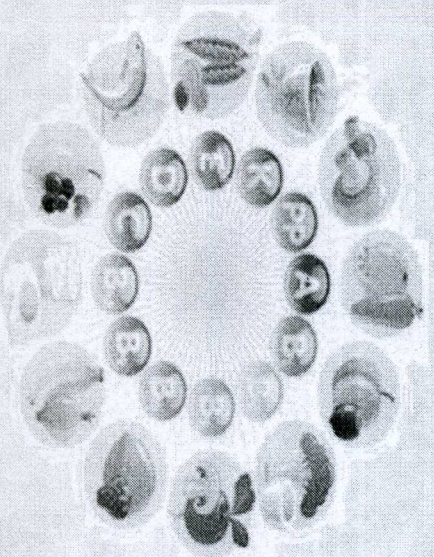


"Человек есть то, что он ест"

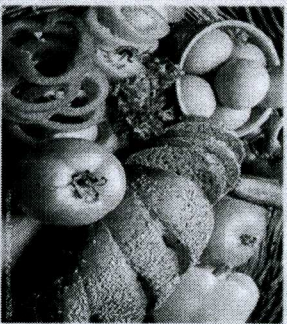
Г. Гейне



Характер питания оказывает влияние на рост, физиологическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для здорового образа жизни.



Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании



Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры, для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы; для здоровья костей и зубов — кальций, фосфор. Для здоровья — витамины. Где же находятся эти вещества?

Мясо и мясопродукты



Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (курица, цыплята, индейки), а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех этих продуктов - высокое содержание белка, железа и витамина В₁₂. Мясо рекомендуется ежедневно включать в питание. Но колбасы, сардельки и сосиски содержат значительно больше жира и соли, чем мясо. При их изготовлении используется ряд пищевых добавок

Рыба и рыбопродукты



Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к мясу. Эта группа - также важнейшие источники высококачественного белка, легкоусвояемого железа и витамина В₁₂. Более того, поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми и подростками. Рыба богаче мяса витаминами РР и В₆.

Овощи и фрукты



Фрукты и овощи содержат необходимые для жизнедеятельности человека витамины, минеральные соли, углеводы, белки, растительные жиры. Каждому виду фруктов и овощей присущи определенные биологически активные вещества: одни из них улучшают процесс обмена, нейтрализуют кислоты, образующиеся при переваривании мясной, молочной и мучной пищи, нормализуют кровяное давление, другие укрепляют стенки кровеносных сосудов, придают им эластичность, снижают содержание холестерина в крови и жидкости в организме.