



СПб ГКУЗ

«Городской центр медицинской профилактики»

www.gcmp.ru



**ПОЛЕЗНАЯ
И ВКУСНАЯ ЕДА?!**

ДА!

Полезная и вкусная еда?! Да!

СПб, 2017, 8 стр.

Авторы текста:

к. п. н. Л. В. Винтухова, М. А. Семенова

Главный редактор: д. м. н. В. Е. Жолобов

Рисунки: Е. В. Шорина

Автор стихов: Н. Н. Литвинова

Данная брошюра предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей. Научно доказано, что правильное питание поддерживает здоровье человека и повышает устойчивость к заболеваниям с момента рождения и до глубокой старости. В данной брошюре в доступной форме изложены основы правильного питания, важность его соблюдения. Красочные иллюстрации к тексту, дополненные стихами, позволяют детям легче понять и запомнить основные правила питания.



Здравствуй, мой юный друг!

Меня зовут Здоровёнок.

Я весёлый, сильный, здоровый и ловкий. А это потому, что я правильно питаюсь. Пища – это необходимая потребность организма и обязательное условие для его существования. Какую же надо есть пищу? Азбука начинается с азов. Начнем и мы.

Вся жизнь человека связана с непрерывным обменом веществ, проходящим в организме. На это затрачивается большое количество энергии. Эта энергия, а также материалы для обновления и роста клеток и тканей обеспечиваются пищей.

Вот поэтому пища – основной источник жизни любого существа.

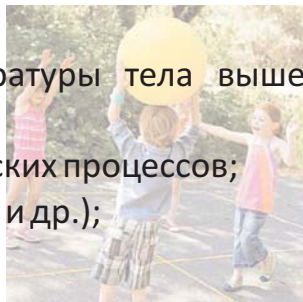
Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа сердца, легких, почек – всё это зависит от правильного питания, от приема разнообразной пищи.

Питание держится на трех основных веществах. Это – белки, жиры и углеводы.

Организм человека постоянно нуждается и в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

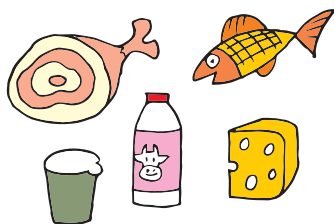
Энергия пищи расходуется на:

- поддержание постоянной температуры тела выше температуры окружающей среды;
- выполнение функций и биохимических процессов;
- работу мышц (бег, прыжки, ходьба и др.);
- переваривание и усваивание пищи.



Белки – это кирпичики, из которых наш организм строит свои клетки. Основным источником белков являются мясо, рыба, яйца, молоко, творог, сыр и другие молочные продукты, бобовые (горох, фасоль), орехи.

*Основа жизни всей в белке –
Он в мясе, рыбе, молоке,
Он в твороге, сметане, –
Во всём, что любим с вами!*

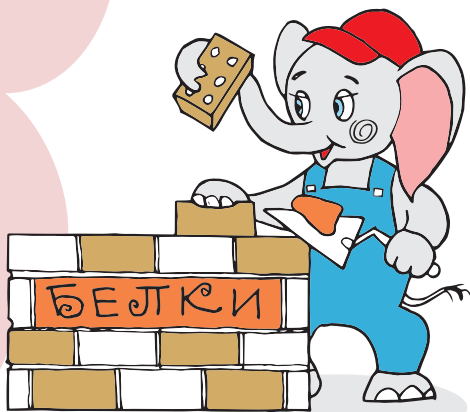


*«Что делает белок? Скажите!»
«Превосходный он строитель!»
«Что и где он создаёт?»
«Всё, что на Земле живёт!»*

*Клеточки и органы
Все белками собраны.*

*Для роста и развития
Лучше нет строителя!»*

*С аппетитом ешь, дружок,
Пищу ту, где есть белок!*



Впиши буквы и получится слово

Б				
---	--	--	--	--

Жиры участвуют в процессе роста и развития человека и выполняют функции:

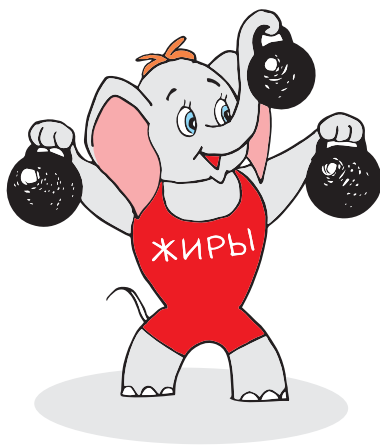
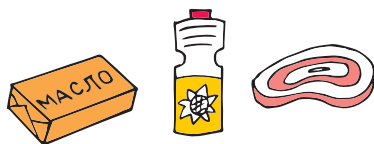
- строительная (входят в состав клеточных мембран);
- энергетическая;
- защитная (теплорегуляция, механическая защита органов и кожи);
- регулирующая (обмен веществ в организме).

Содержатся в растительном и сливочном масле, молочных продуктах, рыбе, мясе, орехах, какао.

*Жир – наша сила и защита,
Он согревает нас теплом,
И в нём энергия сокрыта,
За счёт которой мы живём.*

*И чтоб энергия не гасла,
Чтоб сила наша возросла,
Нам нужно сливочное масло,
И жидкие нужны масла:
Кукурузы, чечевицы,
Льна, подсолнуха, горчицы...*

*Все перечислить не берусь –
Любое, выбирай на вкус!*



Впиши буквы и получится слово

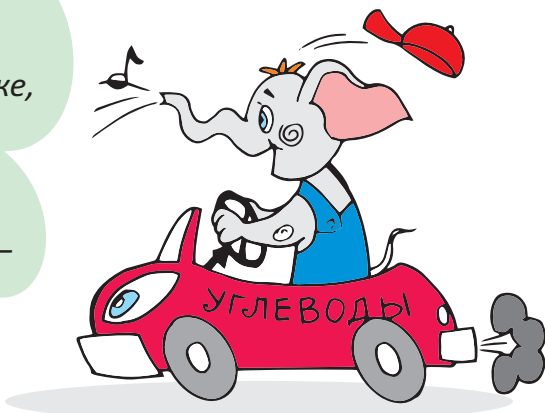
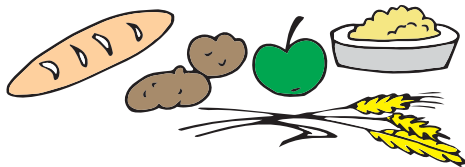
Ж			
---	--	--	--

Углеводы – составляют основную часть пищевого рациона. Это вещества, которые сразу используются как источник энергии, в первую очередь для центральной нервной системы, выполняют строительную функцию многих клеток и тканей. Мы их получаем с кашами, хлебом, овощами и фруктами.

Углеводы без затей
Сделают тебя бодрей.
Сразу будешь энергичней,
Чувствовать себя отлично,
И учиться лишь на «пять»!
— Где же углеводы взять?!

— Это твёрдо надо знать!
В булке, хлебушке, картошке,
В вермишели, макаронках.
В кашах, фруктах, овощах,
Очень вкусных кислых щах.

Торты, пряники, конфеты —
Очень нежелательны, —
Для зубов они вредны
Есть их необязательно!

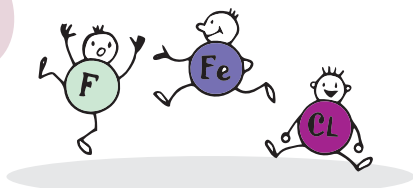
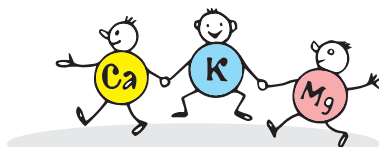


Впиши буквы и получится слово

У							
---	--	--	--	--	--	--	--

Минеральные вещества — участвуют в усвоении энергии пищи, в регуляции роста и развития организма. Они служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков.

Чтоб здоровье было идеальное,
Вещества нужны нам минеральные:
Кальций, калий, магний, фтор,
Марганец, железо, хлор...
Они так разнообразны,
Их в продуктах много — разных.
Они служат с давних пор
Как строительный раствор:
Клетки наши укрепляют
И здоровья прибавляют.



Впиши буквы и получатся слова

М									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

В									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Для того, чтобы быть здоровыми и веселыми, надо есть продукты, в которых находятся витамины. **Витамины** – это активные незаменимые вещества, их можно назвать «активистами». Они улучшают обмен веществ, способствуют устойчивости к заболеваниям, повышают умственную и физическую работоспособность.

*«По каким таким причинам
Так нужны нам витамины?!»*

*«Организм наш живёт,
Как химический завод:
Всё, что ни съедается,
Внутри преобразается.*

*Нельзя без витаминов жить.
Они связующая нить
В таких преобразованиях, –
Огромно их значение!»*

*«Что без витаминов будет?!»
«Без них болеют очень люди!
И худеют, и бледнеют,
Не растут и не взрослеют».
Витамины есть в продуктах,
Больше – в овощах и фруктах.
Их и надо есть всегда –
Утром, днём и вечером
И здоровьем мы тогда
Будем обеспечены!»*



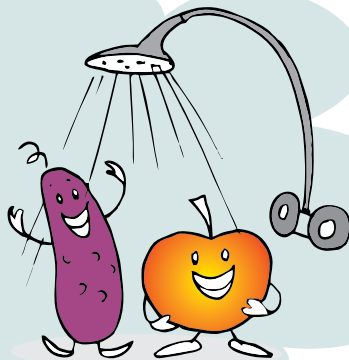
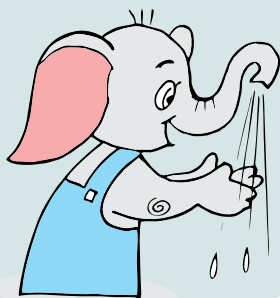
Впиши буквы и получится слово

В						
---	--	--	--	--	--	--

Запомни основное правило: для того, чтобы не болеть, необходимо перед едой, после прихода с улицы, после посещения туалета мыть руки.

Чистыми должны быть не только руки, но и продукты, которые мы едим.

Овощи фрукты не забывай мыть!



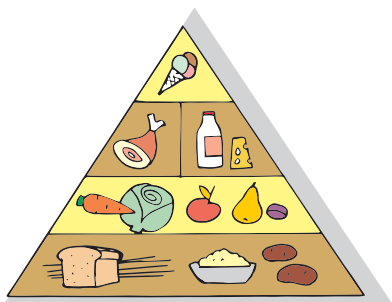
Грязную посуду не оставляй на столе, ее надо помыть.

Не оставляй еду на столе.

Мухи могут летать везде – в туалете, на улице и садиться на продукты. На своих лапках они переносят микробы, которые вызывают кишечные болезни.

Найди макет мухи в залах Музея гигиены





Найди в залах Музея гигиены макет пирамиды питания. В ней ты увидишь, какие продукты в течение дня и в каком количестве необходимы человеку. Нельзя нарушать эти пропорции и заменять каши и хлеб на конфеты и пирожные.

Не все продукты являются полезными для организма – стоит ограничить употребление чипсов, гамбургеров, картошки фри, копченых колбас, сладких газированных напитков.

Недалеко от пирамиды питания в напольной витрине «притаились» грибы. Ты, наверное, ходишь с родителями в лес? Там растут грибы и ягоды. Среди них есть ядовитые, которые нельзя употреблять в пищу.



Усвой правило: собирай только те грибы и ягоды, которые тебе хорошо знакомы.

Если ты будешь есть много сладкого, то зубы будут разрушаться и болеть. **Найди макет зубов, поврежденный микробами и старинное стоматологическое кресло XIX века в залах Музея.**

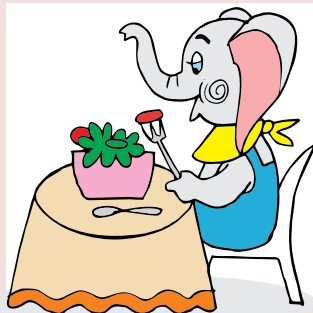


Для сохранения зубов – чисти их утром и вечером, ешь сырые морковь и капусту, яблоки, очищенные орехи. Еда будет хорошо усваиваться, если её старательно пережевывать, есть не спеша.

Ходи к зубному врачу не реже двух раз в год.

Помни о правилах этикета (поведение за столом)

- Во время еды не рекомендуется разговаривать – «Когда я ем – я глух и нем».
- Сиди прямо, не клади локти на стол.
- Пользуйся приборами – ложкой, вилкой, ножом. Используй салфетку.



Соблюдай режим питания

Промежуток между приёмом пищи должен быть равен 3–4 часам. Ты постепенно приучишь свой организм к «готовности» к еде, пища будет лучше перевариваться и усваиваться, – а это польза для общего самочувствия.

Что надо есть, – ты знаешь, – славно!»

Теперь скажу о самом главном:

«Главное в питании

Есть по расписанию.

В питании правильном режим

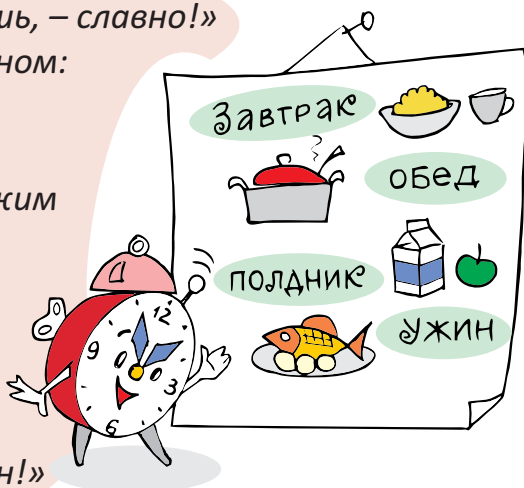
Людям всем необходим.

Я скажу, а ты запомни:

Завтрак и обед, и полдник

Ну а вечером всем нужен

Полноценный вкусный ужин!»



Впиши буквы и получится слово

Р				
---	--	--	--	--

**Надеюсь, что мои советы помогут тебе
правильно питаться!**



Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25
(станция метро «Гостиный двор»)
www.gcmp.ru

Группа «Как быть здоровым» Городского центра медицинской профилактики
ВКонтакте: <https://vk.com/gcmp.ru>



Фейсбук: <https://www.facebook.com/groups/1558799717736898/>

Изготовлено в ООО «Артстудия в СПб», ИНН: 7842120220, 191036, г.
Санкт-Петербург,
ул. 7-я Советская, д. 21, лит. А, пом. 2Н. +7(931) 343-78-08. Тираж 5000
экз. Заказ № 09 от 10.04.2017 г.
Отпечатано 15.05.2017 г. Фото А. Уткин. Распространяется бесплатно.