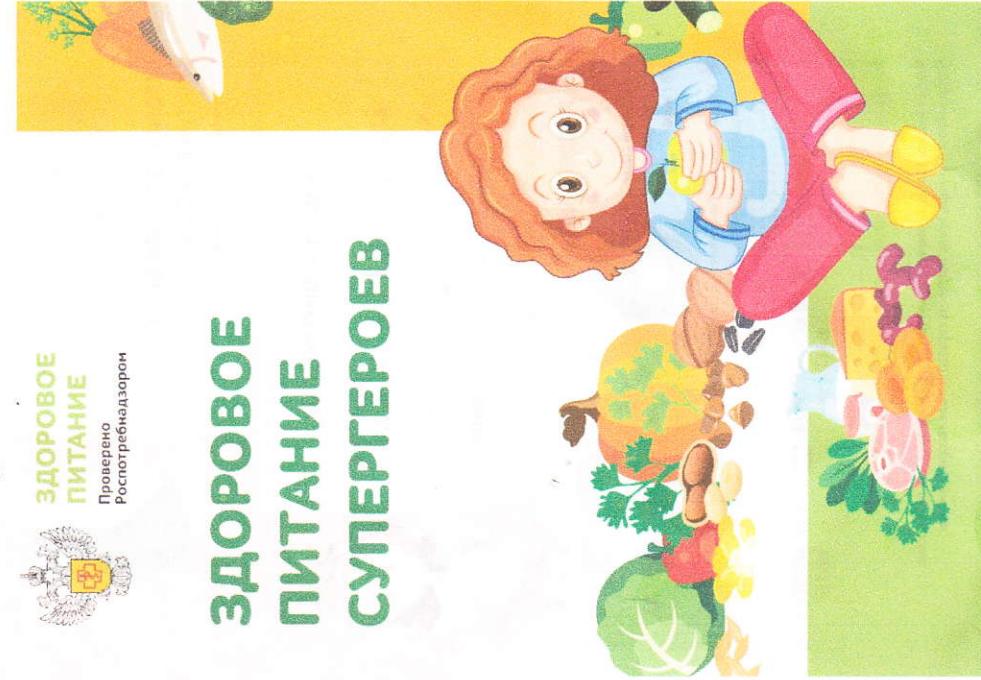


ПАМЯТКА

для родителей и учащихся



Нутриенты

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ

- Жиры расходуются на первые инвестиции.
- Пищевая интенсивность
- Высокий уровень кислая
- Установленное питание детей

ЖИЛИТ ПОЛЕЗНЫЙ ЖИР!
столичный институт агрономии и животноводства им. А. Д. Е. К. и основной жирный жир, который не получают из пищи

Знаете ли вы?

Чтобы усвоить больше витамина D из копченого, нужно выварять копченый с 1% жирности вместо полужирного.

Жироизбыточные вещества усиливают воспаление, которое приводит к различным проблемам.

Уровень холестерина повышается при употреблении фасолевых продуктов, пшеницы, бобов, лебеди, греческим масле, кефире, пекарне.

ЖИРЫ

- Оливки
- Молочные продукты
- Мясо
- Растительные масла
- Орехи и семена
- Авокадо

ТРАНСЖИРЫ
Эти жиры химически модифицированы. Они повышают уровень худшего холестерина (ЛПН) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВ). Они содержатся во многих фасолевых продуктах, пшенице, бобах, лебеди, греческом масле, кефире, пекарне.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

При конечной температуре находится в твердом состоянии. Повышают уровень худшего холестерина (ЛПН), что со временем может привести к закупорке артерий. Они содержатся в яйцах с высоким содержанием жира, твердых сардах, колбасами на основе мяса.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ
Ненасыщенные жиры полезны для организма. Употребление продуктов, богатых ненасыщенным жиром, поддерживает низкий уровень холестерина и способствует нормальному работе сердца. Полиненасыщенные жиры есть в растениях, содержащих жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Например, в оливках, масле миндального, оливковом масле, орехах, авокадо, яичной раке, курице, луканом масле, сардах, колбасах, кетчупах, соусах.

УГЛЕВОДЫ

- Молоко, йогурт и сыр
- Соки
- Хлеб, злаки, макароны, рис
- Фрукты и овощи
- Орехи и семена
- Сладости

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ
Содержатся в фруктах, овощах, молочных продуктах и полуфабрикатах. Из-за отсутствия в них крахмата повышают уровень инсулина.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ
Содержатся в необработанной пище в виде хлеба, макаронных изделий, пшеничных и пшенично-мучных изделий. Дрожжат в горячие уксусные ингредиенты.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?
Но не kennen первоначально известную, что они включают в себя продукты из зерновых культур нового поколения. Ученые считают, что эти продукты являются полезными для здоровья, поскольку содержат антиоксиданты и углеводы, которые помогают избежать диабета.

ЕШЬТЕ УГЛЕВОДЫ, БОГАТЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Нутриенты

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ:

- Жиры расходуются на первые инвестиции.
- Пищевая интенсивность
- Высокий уровень кислая
- Установленное питание детей

ЖИЛИТ ПОЛЕЗНЫЙ ЖИР!
столичный институт агрономии и животноводства им. А. Д. Е. К. и основной жирный жир, который не получают из пищи

Знаете ли вы?

Чтобы усвоить больше витамина D из копченого, нужно выварять копченый с 1% жирности вместо полужирного.

Жироизбыточные вещества усиливают воспаление, которое приводит к различным проблемам.

Уровень холестерина повышается при употреблении фасолевых продуктов, пшеницы, бобов, лебеди, греческим масле, кефире, пекарне.

ЖИРЫ

- Оливки
- Молочные продукты
- Мясо
- Растительные масла
- Орехи и семена
- Авокадо

ТРАНСЖИРЫ
Эти жиры химически модифицированы. Они повышают уровень худшего холестерина (ЛПН) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВ). Они содержатся во многих фасолевых продуктах, пшенице, бобах, лебеди, греческом масле, кефире, пекарне.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

При конечной температуре находится в твердом состоянии. Повышают уровень худшего холестерина (ЛПН), что со временем может привести к закупорке артерий. Они содержатся в яйцах с высоким содержанием жира, твердых сардах, колбасами на основе мяса.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ
Ненасыщенные жиры полезны для организма. Употребление продуктов, богатых ненасыщенным жиром, поддерживает низкий уровень холестерина и способствует нормальному работе сердца. Полиненасыщенные жиры есть в растениях, содержащих жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Например, в оливках, масле миндального, оливковом масле, орехах, авокадо, яичной раке, курице, луканом масле, сардах, колбасах, кетчупах, соусах.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

- Белки являются на аминокислоты. Они необходимы для синтеза белков организма, поэтому потреблять их нужно.
- Синтез новых структур протекает в организме, приводит к тому, что новые белки создаются из старых.

ЗНАЕТЕЛИ ВЫ?

В упаковке с фаршем из курицы есть ингредиенты, которые помогают поддерживать здоровье.

Белки содержат витамины и минералы, и это делает его очень полезным, чем фарш из говядины.

НУТРИЕНТЫ

БЕЛКИ



ПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

Содержат все аминокислоты, которые нам нужны. Есть в красной и белой месе, рыбе, молочных продуктах, яйцах, кнедлях, соевом соусе.

КАК ПОЛУЧАТЬ БЕЛКИ

- Увеличите потребление растительных пищевых продуктов, а также яиц и молочных продуктов с индексом содержания жира на приправах и выпечке.
- Ешьте мясо с индексом содержания жира на приправах и выпечке.
- Выберите легкие виды мяса – например, курицу или индейку – вместо тенного мяса.
- Ешьте две порции рыбы в неделю – например, ябло, треску или скумбрию, чтобы получить полезную для организма и хорошие кислоты ОМЕГА-3.

НЕПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

- В них отсутствует хотя бы одна из незаменимых кислот. Содержатся в злаках, овощах, орехах и сеннах.
- СОВЕТ: иногда сочетание неполноценных белков (например, риса и пасты) может содержать такое же количество аминокислот, что и полноценные белки.



НУТРИЕНТЫ

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

типа	польза	источник
Витамин А	Зрение, рост, иммунитет, восстановление	Сливки, яйцо, сыр, салат, цикорий, курица, салат, пекин, пекин
Витамин В	Нервная система, иммунитет, производство эритроцитов, энергия	Овощи, злаки, мясо, цитрусовые продукты
Витамин С	Антискант, образование коллагена, усиление желудка	Цитрусовые, киви, брокколи, капуста, ростки, помидоры
Витамин D	Поступление минералов в кости, усиление кальция, инсулинотерапия	Солнечные лучи, лосось, тунец, яичко, обогащенное молоко
Витамин Е	Антискант, укрепление иммунитета	Обогащенные злаки, сенна, орехи, растительное масло
Витамин K	Стрептавитрин, здоровье костной системы	Овощи темного цвета, брокколи, ростки, старая
Кальций	Здоровье зубов и костей, сохранение мышц, нервной системы, частота сердечных сокращений	Йогурт, сыр, молоко, сметана, кефир, творог, обогащенные злаки
Йод	Обогащенные подорожником, гороховая ракия, гороховая соль, запеченный картофель в кожуре, морковь	Фрукты, шиповник, ягоды, класточный йогурт, йогурт с мёдом
Железо	Пропагаство эритроцитов, транспортная миссия, обработка, ферментация и функция ДНК	Мидии, печень, тыквенные семечки, орехи, гавайки, баданы, авокадо, томаты, зеленые листья
Калий	Важный электролит, сохранение мышц, червей, соковыжималки, ягоды, гидратация	Фасоль, запеченный картофель в кожуре, курага
Сода	Важный электролит, натрий, кальций, спирт, соль, содовый сок, сыр, соленые огурцы, соленые закуски	Соль, булочки, суп, содовый сок, сыр, соленые огурцы, соленые закуски
Цинк	Излучение функции, бородавки, ростки, семена тыквы	Мидии, говядина, бородавки, ростки, семена тыквы

КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нуклеиновые кислоты, которые мы можем получить из углеводов, белков и жиров:

КАЛОРИИ - ЭТО КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ

Источники калорий – макронутриенты

КАЛОРИИ

3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ

4 калории на грамм углеводы	9 калорий на грамм белки	13,5 калории на грамм жиры
-----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

КАК РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жироизобогащенной пищи содержит 13,5 калории на грамм.

888 Г ЖИРА

888 Г ЖИРА X 9 килокалорий на грамм = 7992 килокалории на 1 кг

Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

Чтобы сбросить 1 кг жира, человеку нужно съесть больше калорий, чем он потребил

Чтобы набрать 1 кг жира, нужно потребить гораздо больше калорий, чем съел

1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:

30 часов жировой истощки	8,5 часа жировой истощки	5 часов жировой истощки
-----------------------------	-----------------------------	----------------------------