



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области»
г. Кострома, ул.Ленина, 151, пом. 126; тел.: (4942)45-01-35; e-mail: cozmp@lpu.dzo-kostroma.ru
vk.com/zdorovaya_kostroma | ok.ru/zdorovaya.kostroma

Учимся питаться правильно!



Следует знать, что нормальная деятельность головного мозга и твоего растущего организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.

В твоём рационе питания должна присутствовать клетчатка, которой богаты стебли, листья и плоды растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов твоего растущего организма, их невозможно заменить никакими другими веществами. В твоём питании большое место должны занимать продукты, богатые белком: яйца, мясо, рыба, орехи, овсяная,

гречневая крупы.

Потребностям растущего организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же, как и все остальные компоненты молока. Молочные продукты — основные источники минеральных веществ, витаминов, белков.

Предпочтение следует отдать кисломолочным продуктам, благоприятно действующим на пищеварение. Молочная кислота и другие бактерицидные вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, подавляют рост болезнетворных микробов.

При дефиците белка у детей нередко снижается трудоспособность, легко возникает переутомле-

ние, ухудшается успеваемость.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин - помогают молодому организму расти. Больше всего таких аминокислот содержится в мясе, рыбе и яйцах.

Овощи – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе до 50% должно быть сырых овощей и фруктов.

Твой завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо: творожное, яичное, мясное, крупяное.

В состав обеда следует включать максимальное количество овощей, в том числе сырых.

Твой ужин должен состоять в основном из молочных, крупяных,

овощных, творожных и яичных блюд, перед сном не рекомендуется есть блюда из мяса или рыбы. Для нормального функционирования головного мозга необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний, Витамин мозга - витамин Е, а также витамины В1, В2, В6. В связи с этим вам будет полезно знать, какие продукты питания

содержат вышеперечисленные микроэлементы, витамины, это: картофель, петрушка, мята, хрен, говядина, мозги, морковь, капуста, сельдерей, огурцы, вишня, смородина, сухофрукты, яичный желток, крыжовник, виноград, печень, кисломолочные

продукты, грибы, масло оливковое, апельсины, горох, малина, клубника, соевые бобы, ботва репы, пророщенная пшеница, хлеб из муки грубого помола.



*** картофель, листья салата, семга, брокколи, овсянка, лимон, миндаль, яйца, клубника, минеральная вода.**



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ