



***Правильное питание –
залог здоровья***



L/O/G/O

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Питание — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.



ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные жиры. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».



Газировка



В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



Картофель фри, чипсы



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.



Жевательная резинка



В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



Другие вредные продукты





ТАБЛИЦА **ВРЕДНЫХ** ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123 E510 E513E E527

ОПАСНЫЕ

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180
E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242
E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502
E503 E620 E636 E637

КАНЦЕРОГЕННЫЕ

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215
E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282
E283 E310 E954

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462
E463 E465 E466

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320
E907 E951 E1105

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632
E633 E634 E635

ДАВЛЕНИЕ

E154 E250 E252

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

ЗАПРЕЩЕННЫЕ

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130
E152 E211 E952

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

ВЕЩЕСТВА, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные
вещества
- Витамины
- Вода



БЕЛКИ

- строительный материал клеток живого организма
- необходим для роста, развития и обмена веществ в организме
- недостаток** приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- избыток** приводит к перегрузке печени, почек.

Растительные: рис, соя, горох, бобы, крупа, хлеб и т.д.

Животные : мясо, рыба, молоко, яйца и т. д.



ЖИРЫ



- это строительный материал для мозга и нервной системы.
- источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения
- наиболее богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- избыток** способствует развитию болезни сердца, ожирению



Растительные: подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое масло и т. д.

Животные: сливочное масло, свиной жир, куриный жир, сметана и т.д.



УГЛЕВОДЫ



•это топливо для клеток, как бензин для машины. Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы

•**избыток** приводит к нарушению обмена веществ, ожирению
Содержится:

•в картофеле, муке, крупах, макаронных изделиях

•в меде, во фруктах, молоке, сахаре, конфетах.

•в сырых овощах - капусте, моркови, баклажанах ит.д.



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



ВОДА



- ВХОДИТ в состав всех органов и тканей
- помогает усвоению всех питательных веществ



ВИТАМИНЫ



- повышают сопротивлени^е организма заболеваниям
- регулируют работу органов



Витамин А



Витамин роста и зрения, делает кожу более упругой.



Витамин В₁



Рост, переваривание пищи, умственные способности.



Витамин В₂



Уменьшает стрессы, укрепляет кожу, ногти, волосы, улучшает зрение.



Витамин В₁₂



Способствует росту, улучшению аппетита, снижает раздражение, улучшает память.



Витамин С



Предохраняет от многих вирусных заболеваний.



Витамин Д



Стимулирует рост ногтей. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому полезно гулять в солнечную погоду.



Витамин Е



Уменьшает действие вредной радиации, спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение.



КАША – МАТУШКА НАША, ХЛЕБ – КОРМИЛЕЦ



Хлеб содержит белки, жиры, витамины, минеральные вещества.



Каша улучшает пищеварение, работу печени.



ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ.



Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.

Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



В основании пирамиды находятся продукты, состоящие из злаков. Выше в пирамиде находятся фрукты и овощи. Далее продукты содержащие белок. На вершине пирамиды питания находятся продукты употребление которых нужно избегать



АППЕТИТ И ГОЛОД



Аппетит - это душевные переживания, потребность к определенным продуктам питания, блюдам и т.д.

Голод – это врожденный инстинкт, вызванный «пустым желудком», общей слабостью, отсутствием энергии.

Если голодный человек на вопрос: «**Хотите ли вы есть?**» отвечает: «**Да**» и не важно что, то не голодный отвечает: «Смотря что» - **ВОТ ЭТО АППЕТИТ.**



ЗАПОВЕДИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



*Питание должно быть **разнообразным**, **регулярным**, **умеренным**.*

- Перед едой мой руки с мылом.
- Соблюдай режим питания (ешь 3-4 раза в день, интервалы между едой 3-4 часа, последний приём пищи не позднее, чем за 3 часа до сна).
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром позавтракать



***Спасибо за внимание !
Будьте здоровы!***

www.themegallery.com

L/O/G/O

