



Секреты здорового питания

**отказ
от вредных
привычек**

закаливание



**режим
дня**

**Здоровый
образ жизни**

движение

**хорошее
настроение**

**правила
гигиены**

**правильное
питание**

Здоровое питание

Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.

Это поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и нужных пропорциях.



Белки

Белки относятся к основным питательным веществам и в организме человека они выполняют важную роль. Белок идет на построение различных тканей и органов: мышц (в т.ч. мышц сердца), нервов, крови, легких, печени, сердца, мозга, кожи и т. д. Белки необходимы для нормального обмена веществ.

В зависимости от происхождения, белки разделяют:



Недостаток белков:

Недостаток белков в пище отрицательно сказывается на работоспособности организма и на состоянии центральной нервной системы, может привести к мышечной атрофии, задержке роста, организм более подвержен инфекциям.



Углеводы



Углеводы как белки и жиры относятся к основным питательным веществам и необходимы для нормального обмена белков и жиров. Углеводы являются энергетическим материалом.

Углеводы поступают в организм с пищей в виде полисахаридов – крахмала, гликогена.



Недостаток углеводов:

При недостатке углеводов нарушается обмен белков и жиров, происходит накопление вредных продуктов в крови. Сильный дефицит углеводов приводит к слабости, сонливости, головным болям, головокружению.



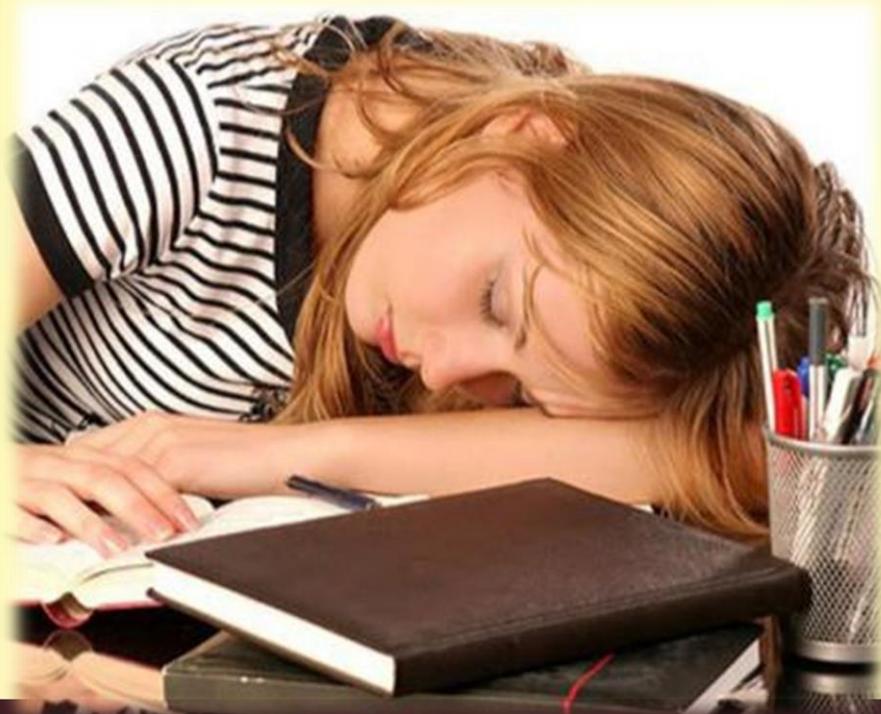
Жиры

Жиры в организме человека, как и углеводы, являются главным источником энергии, благодаря которой двигается и работает человек, сохраняется постоянная температура его тела. Вместе с жирами в организм человека поступают жирорастворимые витамины: А, Е, D, К.



Недостаток жиров:

Жиры относятся к основным питательным веществам, поэтому, при недостатке жиров в питании снижается работоспособность и выносливость, наступает быстрое утомление.





ВИТАМИНЫ



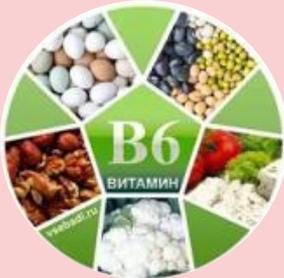
Витамины в продуктах питания.



| Витамины | В каких продуктах содержатся | Для чего необходимы. |
|---|--|---|
| <p>Витамин А</p>  | <p>Печень, почки, жирная рыба (сельдь), яйца, масло растительное, молочные продукты.</p> | <p>для кожи, зрения, роста, иммунитета, слизистых оболочек.</p> |
| <p>Провитамин А</p>  | <p>Овощи: морковь, шпинат, горох, капуста, брокколи. Фрукты: персик, дыня. Ягоды - шиповник, облепиха.</p> | <p>для зрения, антиоксидантной защиты клеток организма, повышения иммунитета.</p> |
| <p>Витамин В 1</p>  | <p>Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.</p> | <p>Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.</p> |

Витамины в продуктах питания.



| Витамины | В каких продуктах содержатся | Для чего необходимы. |
|--|---|---|
| <p>Витамин В 6</p>  | <p>Мясо, печенка, яичный желток, рыба, дрожжи, арахис, картофель, овощи, хлеб из муки грубого помола.</p> | <p>Для усвоения углеводов и жиров и работы ферментов.</p> |
| <p>Витамин В 12</p>  | <p>Мясо, печенка, почки, молоко, сыр, свекла, рыба, яйца, креветки.</p> | <p>Для профилактики анемии, для работы нервной системы.</p> |
| <p>Витамин С</p>  | <p>Свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые, шиповник, киви, черная смородина, перец.</p> | <p>Для клеточной защиты от окисления, для защиты кожи, костей, зубов.</p> |

Витамины в продуктах питания.



| Витамины | В каких продуктах содержатся | Для чего необходимы. |
|---|--|---|
| Витамин Д  | Жирная рыба, рыбий жир, яйца, молоко, сыр. | Для усвоения кальция и фосфора, для роста зубов и ногтей. |
| Витамин Е  | Печенка, мясо, яйца, жирная рыба, орехи, растительные масла, продукты из немолотого зерна. | Для клеточной защиты от окисления, для быстрого заживления ран. |
| Фолиевая кислота (В9)  | Печенка, продукты из немолотого зерна, листовые овощи, орехи. | Для роста, профилактики анемии и функций деторождения. |



Рациональное питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.

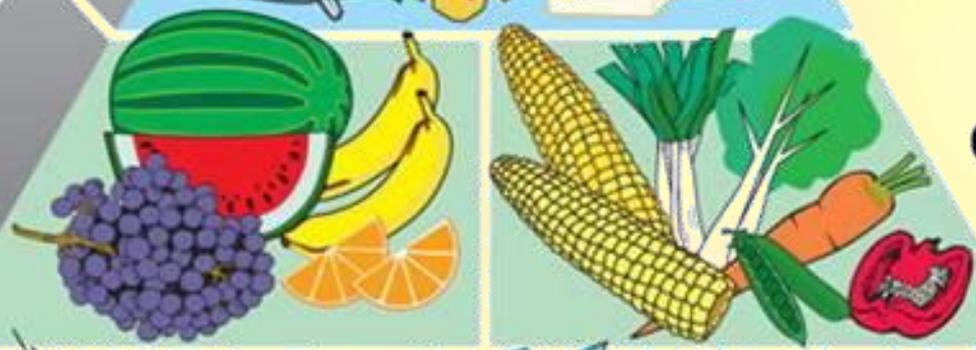




**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

Рациональное питание



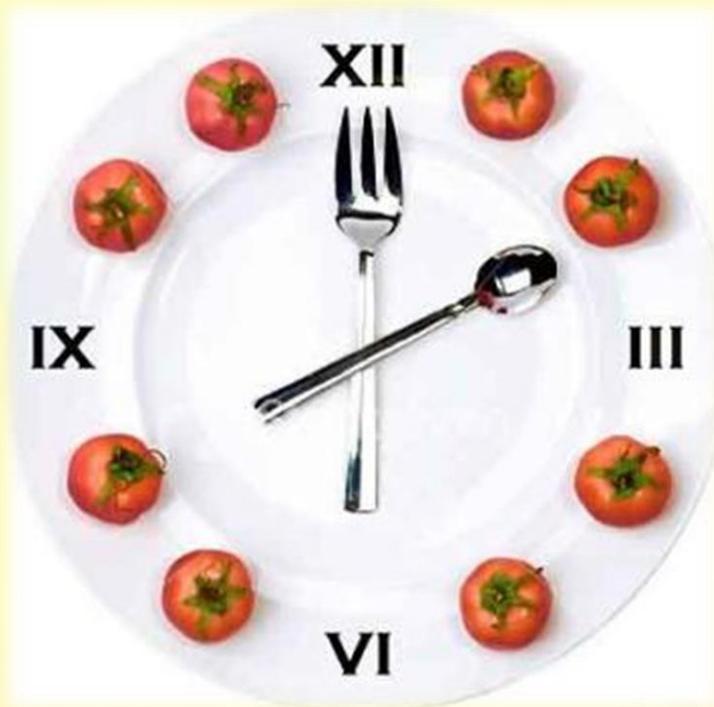
Физиологические нормы питания для детей

Рекомендуется употреблять пищу состоящую:

- на 15-20 % из белков;
- на 20-30 % из жиров;
- на 50-55 % из углеводов.

Правило 1

Питание должно быть
регулярным



Школьники
должны питаться
4-5 раз в день в
одно и тоже
время

Правило 2

Питание должно быть умеренным



Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды.



Пищевые добавки



это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

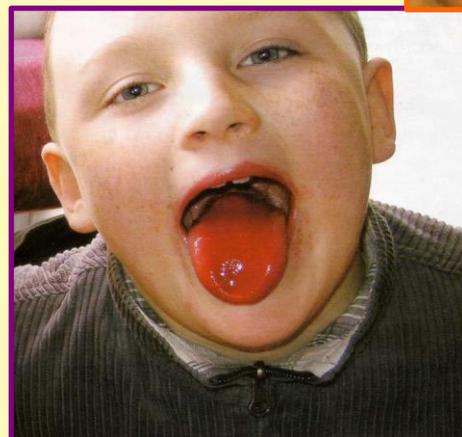
Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи:

- ◆ **придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;**
- ◆ **увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.**

Воздействие пищевых добавок на организм



- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.



Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайтесь
внимание на состав веществ, входящих в
данный продукт



E 621



E 160c

E 341

Ржаные сухарики с о вкусом колбасы

СОСТАВ: хлеб, изготовленный из смеси ржаной и пшеничной муки, соль поваренная пищевая, дрожжи хлебопекарные прессованные, масло соевое рафинированное дезодорированное, комплексная пищевая добавка (сухая молочная сыворотка, соль, порошок чеснока, разрыхлитель E503, сахар, усилитель вкуса и аромата E621, растительный жир, ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), зелень, красители (E160c, E100, E153), добавки препятствующие слеживанию и комкованию (E341, E551).

Пищевая ценность в 100г продукта: **белки – 13,2 г, жиры – 9,4 г., углеводы – 80,7 г.**

Энергетическая ценность – 460 ккал/100 г.

Продукт годен 9 месяцев с даты изготовления.

Король ароматизаторов -
ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621 -
усиливает вкусовое восприятие,
воздействуя на центры
удовольствия.



E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.

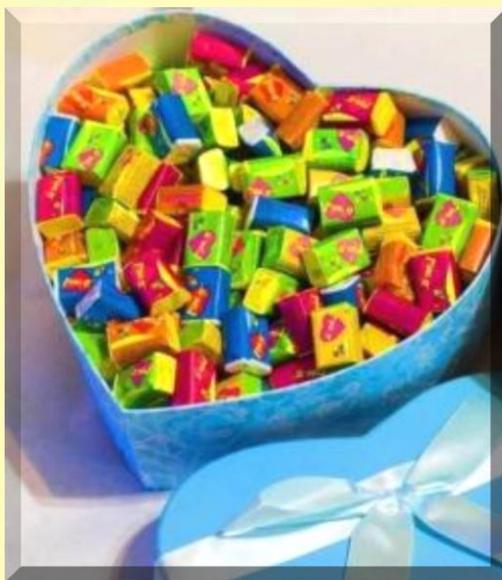
ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !!!

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.

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 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.

Правило 4



Употребляй в пищу больше
овощей и фруктов





**Спасибо
за
внимание!**

