



# Наше



# Питание



Презентацию подготовила: Крикунова Н.Ф.

учитель начальных классов

ГБОУ «Малониколаевская ООШ I – III ступеней»

1. Ботаника, анатомия, биология.
2. Нервной, кровеносной, дыхательной.
3. Глаза, мозг, уши.
4. Глаза, уши, нос.
5. Осязания, дыхания, обоняния.
6. Головной мозг, сердце, спинной мозг.

**Хорошего понемножку, сладкого не  
досыта.**

**Сладок медок, да не по две ложки в  
рот.**

**Гречневая каша – матушка наша.**

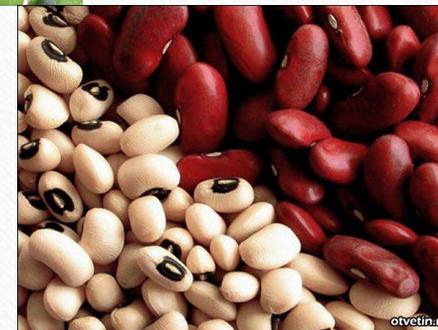
**Наелся, как бык, не знаю, как быть.**

# Белки — питательные

вещества.

Нужны для роста и развития

организма



# УГЛЕВОДЫ — питательные

вещества.

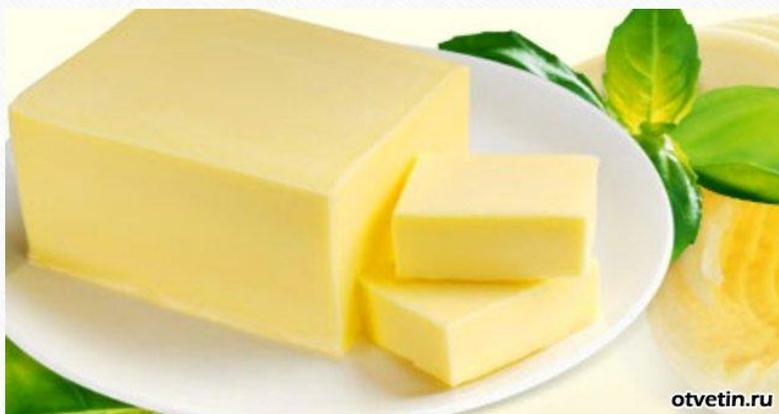
Главные поставщики энергии для  
нашего тела.



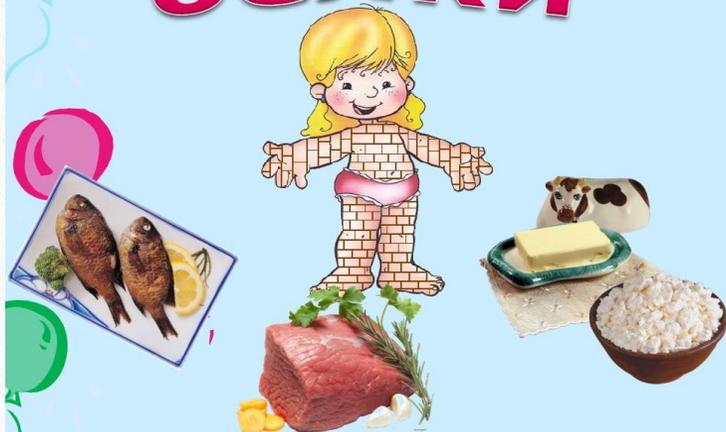
# ЖИРЫ — питательные

вещества.

Обеспечивают организм энергией.



# белки



# жиры



# углеводы



**белки**  
"строительный материал"



**жиры**  
источник энергии  
"строительный материал"



**углеводы**  
источник энергии



# ВИТАМИН – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# Д

## ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



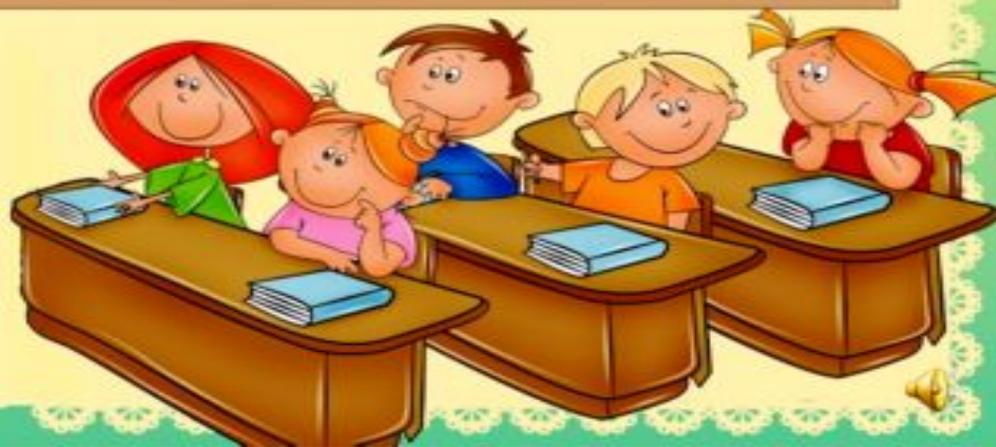
## ВИТАМИН

# С

Земляничку ты сорвешь –  
В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



Все на весёлую зарядку!



Чипсы картофельные приготовлены из сухого картофельного пюре, крахмала, соли, пищевых и вкусовых добавок, воды, обжарены в растительном масле.

Употреблять в качестве сухого завтрака, гарнира к мясным блюдам, а также как закуска.

ТУ РБ 07609572.003-94

100 г продукта содержит:  
белков - 6,5 г; жиров - 30 г;  
углевод - 52,5 г; витамин С - 8,6 мг.  
Энергетическая ценность - 493 ккал.

Хранить в сухом, прохладном месте.  
Срок хранения 150 суток.  
Дата выработки указана на упаковке.



Произведено Минсельхозпрод РБ,  
НПО "Белтехнопрод"  
г. Марьино Горка, ул. Чапаева, 15  
для ИП "Ажана-Ойл",  
РБ, г. Минск, ул. В.Хоружей, 22,  
16 этаж, оф. 34,  
тел. (017) 283-17-16



**Чипсы**  
**КАРТОФЕЛЬНЫЕ**



**Бекаж**

продукты	белки	жиры	углеводы	<u>ВИТАМИНЫ</u>
----------	-------	------	----------	-----------------

МОЛОКО	3,0	3,2	4,7	A, B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>12</sub>
--------	-----	-----	-----	---

ШОКОЛАД	9,2	44,2	43,7	B <sub>6</sub> , E
---------	-----	------	------	--------------------

БУЛОЧКА	6,2	22,6	37,5	B <sub>1</sub> , E, PP
---------	-----	------	------	------------------------

СОК	-	-	12,3	C, E, B <sub>6</sub>
-----	---	---	------	----------------------

ЙОГУРТ	3,2	1,5	4,3	A
--------	-----	-----	-----	---

## **ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ**

это природные соединения и химические вещества, которые сами по себе обычно не употребляются как пищевой продукт или обычный компонент пищи, но которые добавляют в продукты питания для того, чтобы они дольше хранились, для приобретения стойкости вкуса, улучшения внешнего вида.

## ***E - коды*** ***Вредные пищевые добавки***

**E 250**  
**E 251**

Вызывают  
снижение  
иммунитета и  
дисбактериоз

Нарушают  
кровеное  
давление

Вызывают  
болезни  
печени и  
почек

Вызывают  
заболевания  
желудочно-  
кишечного  
тракта

**E 171 - E 173**  
**E 250, E 251**  
**E 320 - E 322**  
**E 510, E 513**  
**E 527**

**E 221 - E 226**  
**E 320 - E 322**  
**E 338 - E 341**  
**E 407, E 450**  
**E 461 - E 466**  
**E 510, E 513**  
**E 527**

**E 100 -**  
**E 299**

**E 127**

**E 103, E 111**  
**E 121, E 123**  
**E 125, E 126**  
**E 130, E 152**  
**E 216, E 217**  
**E 240, E 622**

Головная боль,  
раздражительность,  
устоляемость

Провоцируют  
заболевания  
щитовидной  
железы

Вызывают  
высыпания  
на коже

Становятся  
причиной  
расстройства  
желудка

Запрещено  
к применению

**E 250**  
**E 251**  
**E 621**

**E 311**  
**E 312**  
**E 320**

**E 320 -**  
**E 322**

**E 221 - E 226**  
**E 322, E 407**  
**E 338 - E 341**  
**E 450, E 465**  
**E 461 - E 463**  
**E 466, E 477**  
**E 485, E 486**

**E 231**  
**E 232**

Аллергены

Влияют на  
содержание  
холестерина  
в крови

Вредные  
для кожи

**E 230 - E 232**  
**E 239, E 250**  
**E 251, E 320**  
**E 311 - E 313**  
**E 321**

Провоцируют  
возникновение  
злокачественных  
опухолей

**E 103, E 105**  
**E 121, E 123**  
**E 125, E 126**  
**E 130, E 131**  
**E 142, E 143**  
**E 152, E 240**  
**E 210 - E 217**  
**E 330, E 447**

## Обычное яблоко содержит:

### Антиокислители и регуляторы кислотности

**E300** - аскорбиновая кислота

**E330** - лимонная кислота

**E334** - винная кислота

**E363** - янтарная кислота

**E375** - ниацин

### Красители

**E101** - рибофлавин

**E140** - хлорофилл

**E160a** - каротин

**E163** - антоциан

**E181** - таннин

### Консерванты

**E260** - уксусная кислота

**E270** - молочная кислота

**E280** - пропионовая кислота

**E296** - яблочная кислота

### Загустители

**E440** - пектин

### Усилители вкуса и запаха

**E520** - глутаминовая кислота

### Прочее

**E921** - цистин

### Ароматизаторы

бутан - 1-ол  
этил-валерат  
ацетальдегид  
бутил-ацетат  
этил-бутаноат  
цис-3-гексенол



E300 E330 E334 E363  
E375 E101 E140  
E160a E163 E181 E260  
E270 E280 E296  
E440 E620 E921

Нужны ли детям пищевые добавки? **Wellness**

Да! Потому что детям 4-10 лет рекомендуется есть:

**400г**

фруктов  
и овощей  
ежедневно



**3** раза в  
неделю рыбу



Но,  
рекомендации  
выполняются  
только на

**12%**



**25%**

потребляемых детьми  
калорий приходится на  
сладости, снеки,  
газировку

Источник:  
Шведский Национальный  
комитет по контролю за  
продуктами питания 2003

## ЭТО КУШАТЬ НЕЛЬЗЯ

E121, E123, E240, E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160d, E160f, E166, E173-175, E180, E182, E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E241, E263, E264, E282, E283, E302, E303, E305, E314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429-E436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496, E505, E512, E519, E521-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E580, E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641, E906, E908, E909-911, E913, E916-919, E922, E923, E924b, E925, E926, E929, E943a, E943b, E944-946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521

## ЭТО КУШАТЬ ОПАСНО

E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213-217, E240, E330, E447, E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461-466, E230, E231, E232, E239, E311-313, E171-173, E320-322

## ЭТО КУШАТЬ "МОЖНО"

E100 - E182, E200 - E299, E300 - E399, E400 - E499, E500 - E599, E600 - E699, E900 - E999

## **Вывод**

***Все изученные пищевые продукты содержат пищевые добавки: консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, антиокислители, загустители, эмульгаторы. Среди них встречаются и такие пищевые добавки, которые являются опасными, подозрительными и запрещёнными.***



***Необходимо использовать в пищу натуральные продукты, овощи, фрукты, а не принимать полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления, сразу готовые к употреблению. Все изученные продукты имеют большой срок хранения. Тогда как натуральные продукты так долго невозможно хранить без добавления пищевых добавок.***

# Правила покупки продуктов в магазине

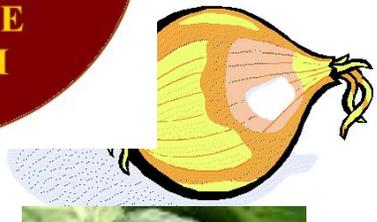
1. Читать на этикетке состав продукта.
2. Запомнить наиболее опасные пищевые добавки.
3. Не покупать продукты без сведений о составе.

**Помни!** Покупая продукты с вредными ингредиентами, ты голосуешь за их производство.

Вредные продукты питания



**ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**



**НЕПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**



# Результаты вредной еды.



# **Выбери нужный ответ и составь правила правильного питания**

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу.
2. В твоём рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей.
3. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.
4. Нужно стараться есть в одно и то же время.
5. Перед ужином поешь плотно.
6. Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.
7. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.



## Памятка правильного питания

1. Нужно есть разнообразную пищу, чтобы получать все необходимые питательные вещества.
2. Сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает его под кожей.
3. Не надо много есть жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
4. Пища не должна быть очень горячей.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм привыкает к определенному режиму, и тогда пища легче усваивается.
6. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Иначе на уроках может заболеть голова, снизятся внимание и работоспособность.
7. Ужинать нужно не меньше чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

**«Все есть яд, все есть лекарство, важна лишь доза»  
Царь Соломон.**

Оцени себя!





**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ**

