



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.

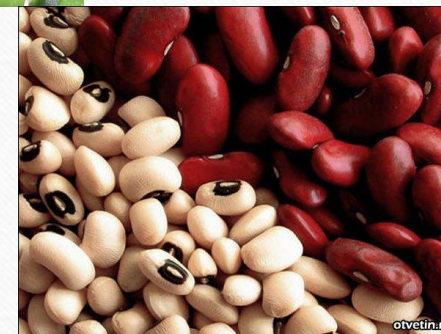
Наелся, как бык, не знаю, как быть.

Белки — питательные

вещества.

Нужны для роста и развития

организма



УГЛЕВОДЫ — питательные

вещества.

Главные поставщики энергии для
нашего тела.



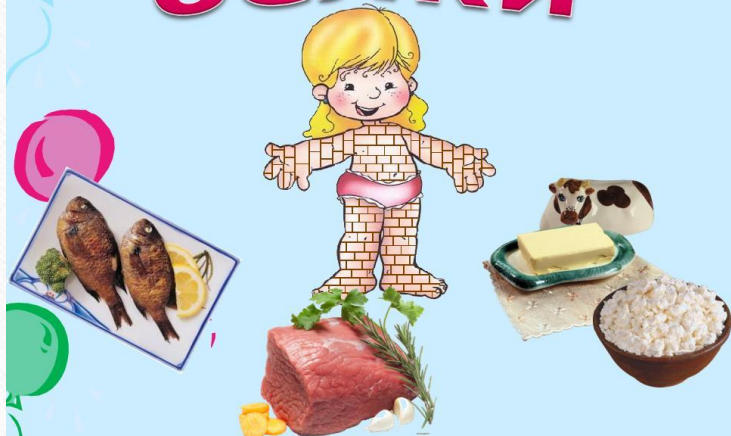
ЖИРЫ — питательные

вещества.

Обеспечивают организм энергией.



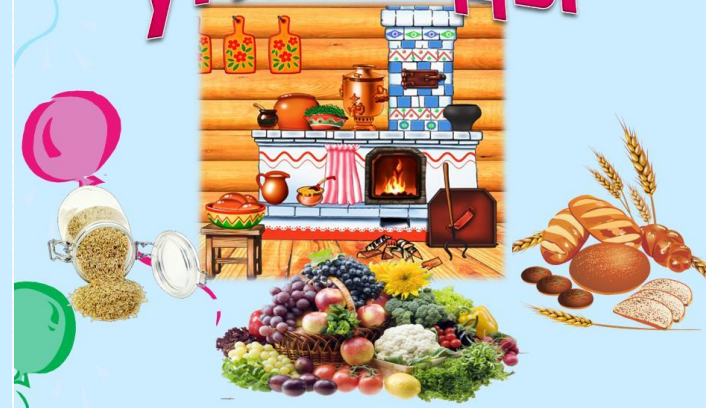
белки



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

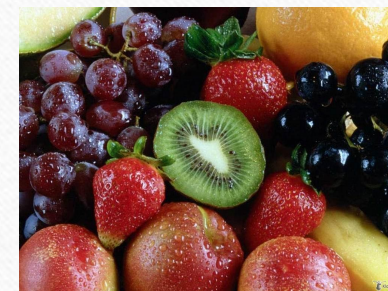
Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



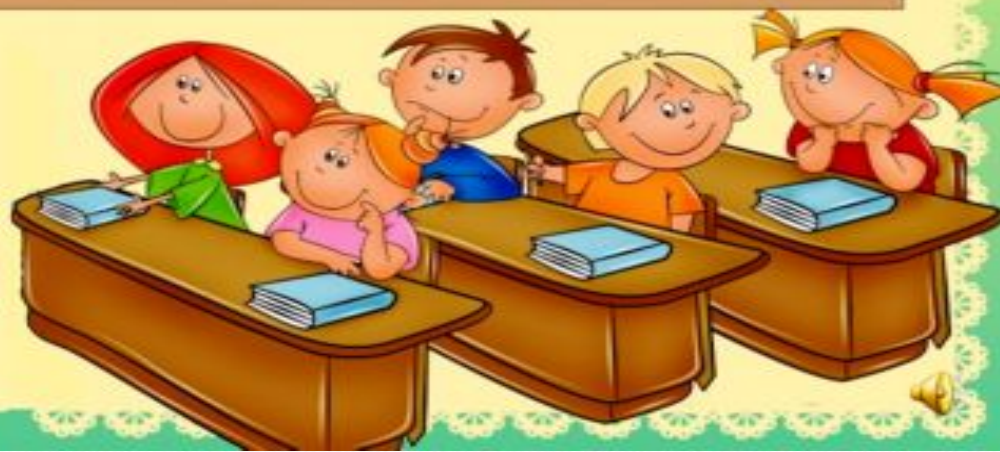
ВИТАМИН

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



Масса
нетто
100 г

Бекаж

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

МОЛОКО	3,0	3,2	4,7	A, B ₁ , B ₂ , B ₁₂
--------	-----	-----	-----	---

ШОКОЛАД	9,2	44,2	43,7	B ₆ , E
---------	-----	------	------	--------------------

БУЛОЧКА	6,2	22,6	37,5	B ₁ , E, PP
---------	-----	------	------	------------------------

СОК	-	-	12,3	C, E, B ₆
-----	---	---	------	----------------------

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



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

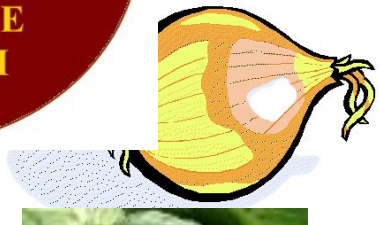
1. Читать на этикетке состав продукта.
2. Запомнить наиболее опасные пищевые добавки.
3. Не покупать продукты без сведений о составе.

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!



