

Подготовила: Осипова Марина Петровна,
учитель начальных классов МАОУ СОШ №7
г. Балаково Саратовской области
2016 г.

8 ГЛАВНЫХ ПОМОЩНИКОВ ТЕЛОСТРОИТЕЛЯ

Куриные грудки



главный источник
протеина

Яйца



сбалансированный
набор аминокислот

Овсянка



основной поставщик
энергии

Грецкие орехи



снимают
усталость

Скумбрия



кладезь
Омега-3

Творог



любимый
ночной протеин

Вода



мышцы на 80%
из нее

Фрукты, овощи



витамины и
клетчатка

Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора**. много **железа**, так необходимого для **поднятия гемоглобина**.

При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют **«вегетарианским мясом»**.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются в **диетическом питании**

Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

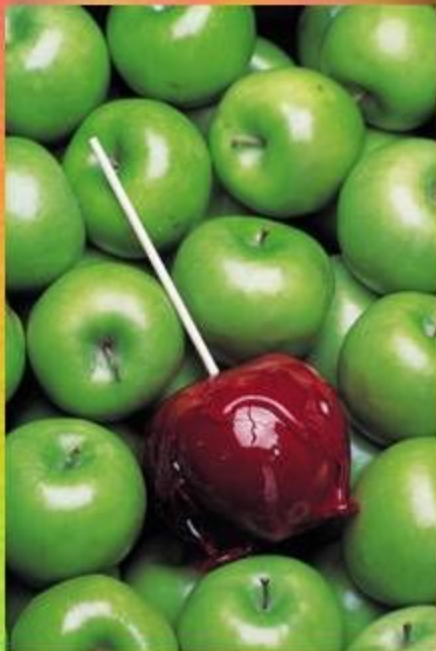
Лизин успешно борется с вирусом герпеса. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.



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



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Что едят учащиеся на переменах?

**И жвачки, и конфеты,
Вкусные сухарики,
Чипсы, «чупсики», хот-доги
Всем нам очень нравятся**



Мы наблюдали за учениками в течение нескольких дней и определили, что популярностью пользуются чипсы, сухарики, газированные сладкие напитки. А потом ребята жалуются на плохое самочувствие, боли в животе.

Вывод: значит эти продукты наносят вред организму.

Это твоя *Coca-Cola*

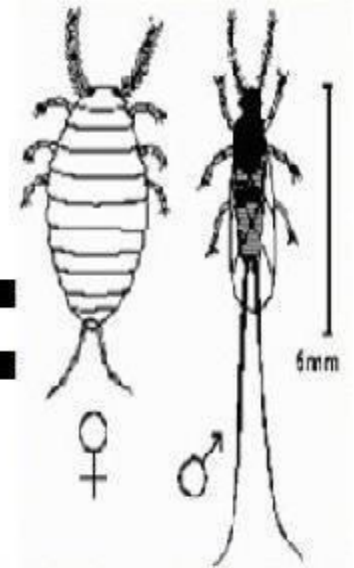
Не пей эту заготовку!
Свари компот!


Вливайся!

Из чего и кого делают кока-колу?



Coca-Cola Özütü , Cochineal böceği



- 
- A close-up photograph of a white bowl filled with golden-brown, irregularly shaped potato chips. The chips are piled together, showing their texture and color variations from light yellow to a darker golden brown. The background is a plain, light-colored surface.
- ▶ Кроме перечисленного, картофельные чипсы, а также сухарики, жареные орешки и прочие хрустящие лакомства содержат не указанное в составе вещество *акриламид*, способное вызывать мутации наследственного материала и обладающее канцерогенным действием.

Вред чипсов

- **лишние килограммы,**
- **высокий уровень холестерина,**
- **закупорка сосудов,**
- **инфаркты,**
- **диабет и зависимость,**
- **фаст-фуд «бьёт» и по мозгам.**
- **Раковые заболевания.**

Искусственный глутамат: где он есть

E621

Это обозначение ставится на упаковках продуктов, в которые добавили глутамат

ЧИПСЫ



КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ



СУХАРИКИ



КОЛБАСА, СОСИСКИ
особенно дешевые



БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ
и рассыпчатые
бульонные приправы



ЛАПША быстро-
го приготовления
(приправа)



**КАРТОФЕЛЬНОЕ
ПЮРЕ** быстрого
приготовления



ПЕЛЬМЕНИ

ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ Еда в японских и китайских ресторанах

Совет:

- Исключите из своего рациона питания те продукты, которые содержат букву **Е**, а ещё лучше питайтесь исключительно здоровой пищей, которая содержит витамины, потому что они не будут вредить, а наоборот поднимут иммунную систему на достаточный уровень, а тогда Ваш организм, будет здоров и защищён от различных заболеваний и простуды.
- **«Не вредите себе, а наоборот берегите, ведь жизнь дана нам один раз»**
- С 2007 года Российское Министерство Здравоохранения запретило продавать сухарики и чипсы в школьных столовых и кафе. Медики бьют тревогу: возрастает число заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей.
- Основная причина - поголовное увлечение "сухим

Вредные и опасные для здоровья продукты:

- Газированная сладкая вода – “Fanta”, “Pepsi”, “Coca-cola” и другие напитки с консервантами, на ароматизаторах и с красителями



- Чипсы, криешки и сухарики



- Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, пюре и тд.)



- Гамбургеры, хотдоги

- Жевательные резинки.

- Сладости (в большом количестве)



Интернет ресурсы

- https://otvet.imgsmail.ru/download/b3fd6ca57ed4c15a92f619c92164a315_s-106.jpg
- <http://cryazone.com/uploads/posts/2012-01/lechenie-nasekomymi-na-cryazone.com-8.jpg>
- http://3.bp.blogspot.com/-md5_QhdfNZk/T9mxHaaVOdl/AAAAAAAAAwQ/88SQdP9M9Zk/s1600/cola.jpg
- <http://5klass.net/datas/biologija/CHipsy-vred-ili-polza/0006-006-Vred-chipsov.jpg>
- <https://fs00.infourok.ru/images/doc/261/266073/img12.jpg>
- <http://logyka.net/assets/templates/media/1608/5026/3.jpg>
- <http://ppt4web.ru/images/1402/41456/640/img14.jpg>
- <https://fs00.infourok.ru/images/doc/161/185862/img8.jpg>
- <http://s020.radikal.ru/i708/1505/68/0108089123da.jpg>
- http://rushkolnik.ru/tw_files2/urls_3/98/d-97950/img38.jpg
- <http://900igr.net/datas/fizkultura/Zdorovaja-pischa/0011-011-Rekomendatsii-k-pitaniju-shkolnikov.jpg>
- <http://elena65.ucoz.ru/graffiti/img8.jpg>