

Выбираем правильное питание

Русский ученый – физиолог И.П.Павлов о здоровье говорил так: « Здоровье - есть бесценный дар природы, оно дается , увы не навечно, его надо беречь».

• От каких факторов зависит здоровье?

- образ жизни – 50%
- окружающая среда – 20%
- наследственность -20%
- медицина -10%

Значит, в большей степени здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни.

Социологический опрос

- Всего -53 учащихся (7-8 классы)
- **Что такое здоровое питание?**
- Знаю-32
- Не знаю -3
- Имею представление 18
- **Что предпочитаете купить в кафе быстрого питания?**
- Картофель фри -27
- Гамбургер -13
- Кока-кола-13
- **Почему?**
- Вкусно -40
- Все едят -8
- Интересно -5

**Еда –
ИСТОЧНИК ЖИЗНИ**

Еда – средство общения людей



Вегетарианцы



Сыроедение



Традиционное питание



Что выбрать?

**Традиционное
питание**

Фаст-фуд
(американский вид питания)



«фаст-фуд»

- Термин «фаст-фуд» (англ. fast food) был впервые опубликован в 1951 году и обозначает перечень блюд быстрого приготовления, которые предлагают в специализированных кафе «быстрого питания».

Фаст-фуд



В переводе с английского

**ФАСТ-ФУД – быстрая
еда**



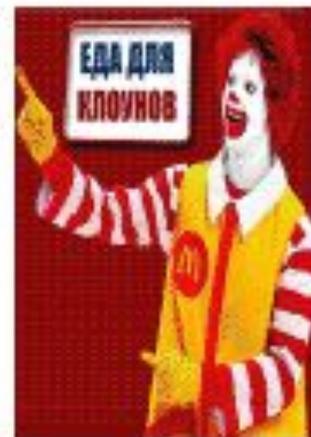
- Фаст-фуды имеют выраженную психологическую привлекательность, особенно когда человек голоден. Картошечка с золотистой корочкой, листик салата, огурчик – все это выглядит очень аппетитно. Привлекательное оформление, уютная атмосфера помещения плюс ненавязчивая музыка и быстрое обслуживание – очень заманчивый вариант утоления голода.



- В результате увлечения фаст-фудами с каждым днем увеличивается число людей, больных ожирением. Особенно страдают от такого питания дети, так как растущему организму крайне необходимы все полезные вещества для нормального функционирования организма. При несоблюдении технологии приготовления фаст-фуды могут содержать канцерогенные вещества, что также наносит вред организму.



- Одним словом, в фаст-фуде нет ничего полезного для твоего организма. В «быстрой еде» нет грубой клетчатки, необходимой для нормальной работы пищеварительной системы.



Хочешь поправиться?



- Исследования многих медиков различных стран подтверждают тот факт, что регулярное питание фаст-фудом приводит к ожирению. Ты наверняка видела кадры из новостей, где показывают США или Великобританию, где по улицам ходят толстые и безобразные обычные жители. Хотиме стать такими же? Каждый раз, когда тебя потянет съесть что-нибудь вкусное из Макдональдса или заварит себе пакетик ролтона, представляй толстого и безобразного человека, в которого ты можешь превратиться.
- Фаст - фуд не способен насытить наш организм, он лишь на время заполняет желудок, и мы не чувствуем голода. В нем не содержится питательных и минеральных элементов, необходимых нам, чтобы наестся. Именно поэтому, уже через полчаса ты снова хочешь есть.



В Великобритании живет 8-летний мальчик, который весит почти центнер 12 килограммов на каждый год жизни.

Как говорит мама 8-летнего Коннора, он страдает ожирением потому, что без конца поглощает гамбургеры и чипсы. И воротит нос от овощей и фруктов.

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.



*Чипсы для лентяя – блюдо
идеальное!*

*В них консервантов много
– И всё ненатуральное!*

*Ты чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным
питайся!*



- **Изобретателями чипсов являются капризный американский миллионер**

Корнелиус Вандербильт

и повар с характером

Джордж Крум.

СОСТАВ ЧИПСОВ

- Изучила
пакетик от
чипсов



Чипсы

Жиры

Углеводы

Соль

Эксперимент!

Исследование чипсов:

- наличие избытка жиров
- наличие крахмала
- присутствие канцерогенов

Один из красителей - это Сахарный колер III

- **Может вызывать** гиперактивность, оказывать вредное воздействие на желудок, печень. А при опытах на животных даже вызывал у них судороги.



Практические советы:

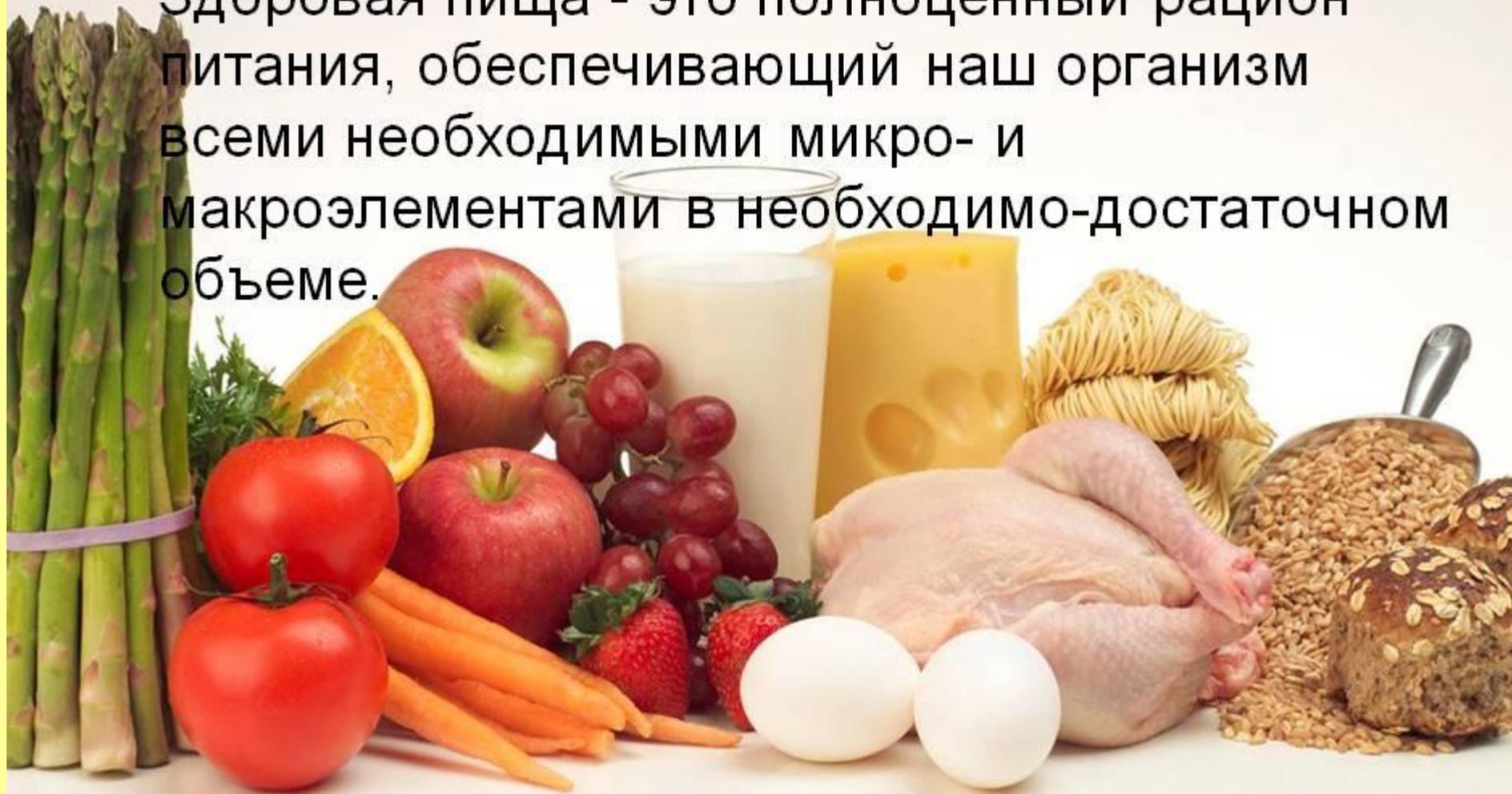
1. Не ешьте фаст-фуд чаще, чем раз в неделю. Желательно делать это ещё реже.
2. Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда (картофель фри, гамбургеры, сладкая газировка).
3. Если днем Вы ели фаст-фуд, вечером обязательно нужно поесть нормально. Не стоит идти в ресторан быстрого питания на голодный желудок.
4. Голод лучше всего утолять зерновыми хлебцами или сухариками домашнего приготовления. Из напитков предпочтительно употреблять минеральную воду или сок из пачки. Отлично подойдут для перекуса и кисломолочные продукты.

Что такое здоровая пицца?

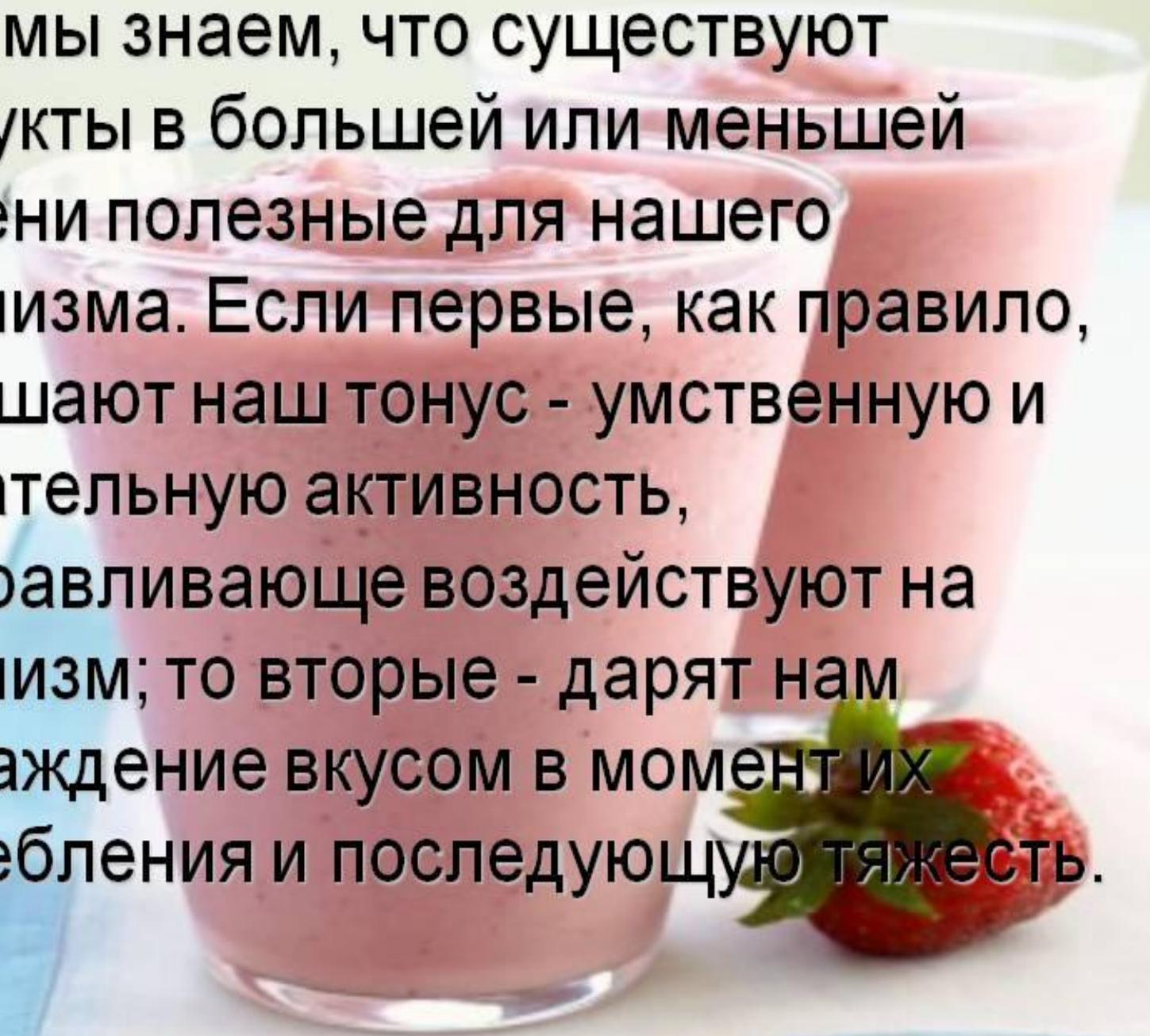


Итак, что же такое «здоровая пища»?

Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.



Все мы знаем, что существуют продукты в большей или меньшей степени полезные для нашего организма. Если первые, как правило, повышают наш тонус - умственную и двигательную активность, оздоравливающе воздействуют на организм; то вторые - дарят нам наслаждение вкусом в момент их потребления и последующую тяжесть.

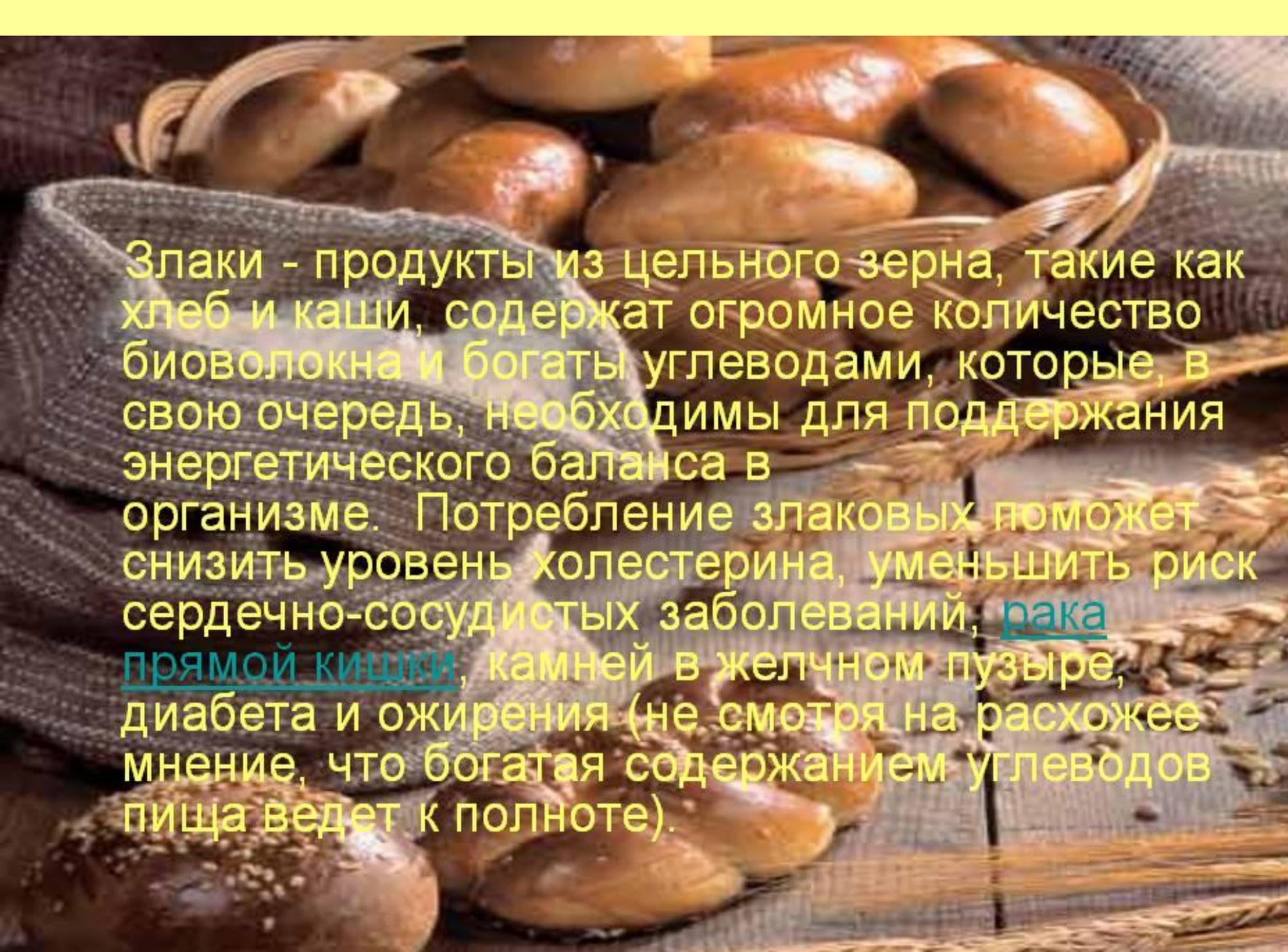


Теперь же, попробуем
разобраться: какие из
продуктов «какие»?



A glass jar of honey and a plate of honey on a white lace doily. The jar is filled with golden honey and has a decorative swirl pattern. The plate also contains a dollop of honey on a white lace doily. The background is a light-colored surface.

Мед: не смотря на свою достаточно высокую калорийность, мед оправданно входит в состав всевозможных диет и лечебного питания, он необходим и вполне здоровому организму, т.к. является богатейшим природным источником аминокислот, протеинов и

A close-up photograph of a woven basket filled with several golden-brown, oval-shaped whole grain bread rolls. The rolls have a slightly textured surface. In the foreground, a dark, rough-textured stone millstone is visible, partially obscuring the basket. The background is dark and out of focus, showing some wheat stalks and a wooden surface. The overall lighting is warm and natural, highlighting the texture of the bread and the stone.

Злаки - продукты из цельного зерна, такие как хлеб и каши, содержат огромное количество биоволокна и богаты углеводами, которые, в свою очередь, необходимы для поддержания энергетического баланса в организме. Потребление злаковых поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, [рака прямой кишки](#), камней в желчном пузыре, диабета и ожирения (не смотря на расхожее мнение, что богатая содержанием углеводов пища ведет к полноте).



Черника - благотворно сказывается на зрении, содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника также уменьшает нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогая справиться с запорами и поносами.

Молоко (молочные продукты) - ежедневное потребление двух стаканов нормализованного молока либо потребление других молочных продуктов уберегут от снижения массы костей, ревматоидных артритов, остеопороза. Молоко насыщает наш организм кальцием и снижает отрицательное воздействие, оказываемое на нас неблагоприятной экологической обстановкой окружающей среды.

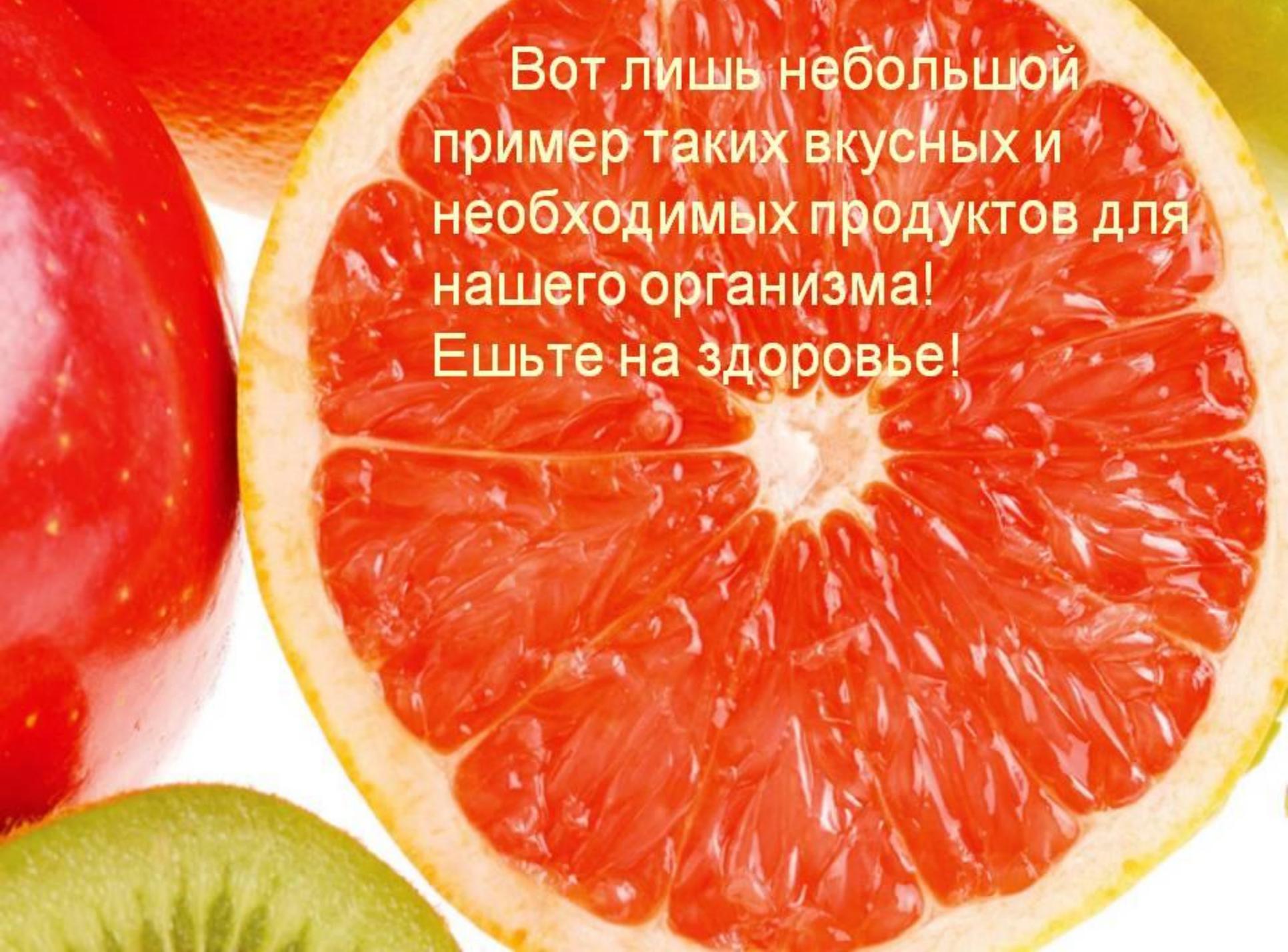


A wooden cutting board is the central focus, displaying a variety of fresh ingredients. In the foreground, three fish are laid out: a large, silvery fish (likely a salmon or trout) with its scales glistening, a smaller fish with a reddish-pink hue, and a dark-colored fish. Behind the fish, several whole, unpeeled potatoes are scattered. To the left, there are several bright red tomatoes and a bunch of green leafy herbs. A whole onion and a head of garlic are also visible. In the top right corner, a small white bowl contains dark, possibly dried, ingredients. The entire scene is set against a warm, natural wood background.

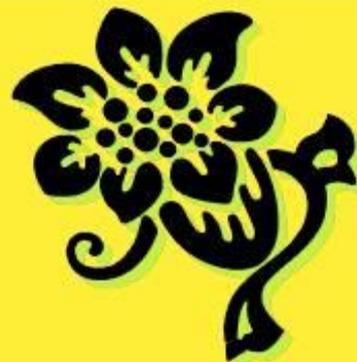
Рыба - богата фосфором, благотворно сказываемся на зрении, и жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Рыба содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Потребление рыбы не реже двух-трех раз в неделю также облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти.



Бананы - богаты калием и биоволокном, а потому способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизации артериального давления. Также бананы нейтрализуют повышенную кислотность, а потому употребляются при лечении изжоги.



Вот лишь небольшой
пример таких вкусных и
необходимых продуктов для
нашего организма!
Ешьте на здоровье!



*«Одно только поколение
правильно питающихся людей
возродит человечество и
сделает болезни столь редким
явлением, что на них будут
смотреть как на нечто
необыкновенное».*



Спасибо!

