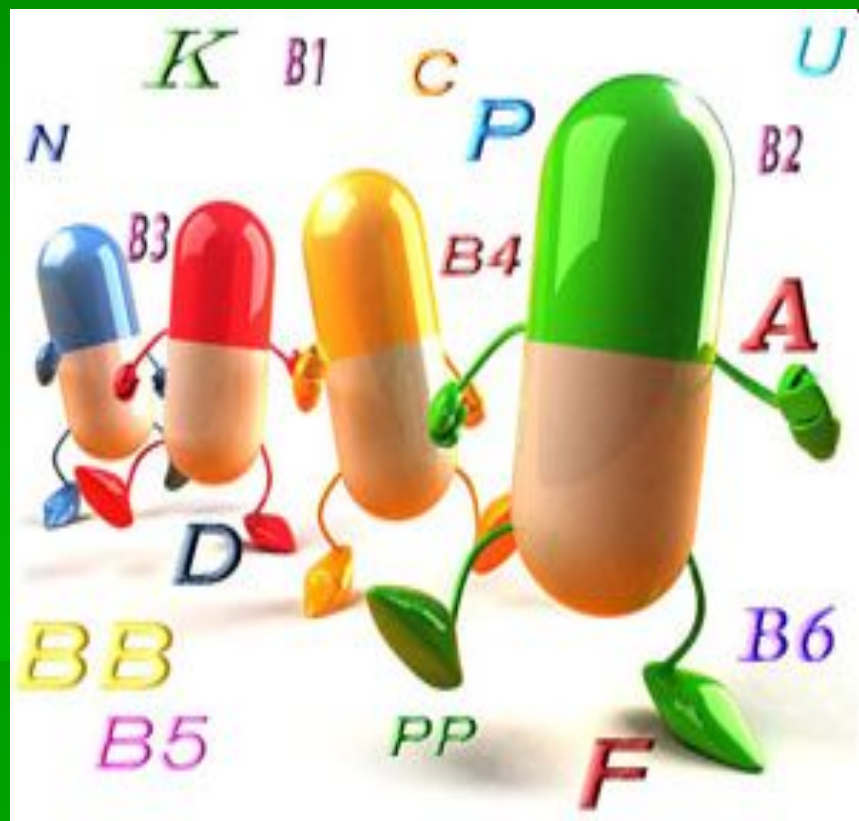


# «БАДы: за и против»



- Подготовили:  
ученицы 3-А класса  
МОУ СОШ № 1  
Доскич Виктория  
Яроцук Юлия
- Руководитель:  
Учитель-логопед  
МОУ СОШ № 1  
Гайсина  
Альфия Рафкатовна

# Пирамида здорового питания

1

## СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2

## МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



3

## ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1

## ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2

## ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.



5

## НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.





## **Задачи работы:**

- Опросить людей разного возраста, что они знают о БАДах?
- Изучить литературу по этому вопросу.
- Проанализировать и обобщить полученную информацию.

## **Методы:**

- В работе использовали следующие методы:
- анкетирование
  - опрос
  - анализ литературы

# Что такое БАД?

- **БАД (биологически активная добавка)** — концентрат биологически активных веществ, который используется в составе продуктов или в виде капсул, таблеток, чаёв для коррекции и обогащения рациона организма человека витаминами, микроэлементами и минералами.

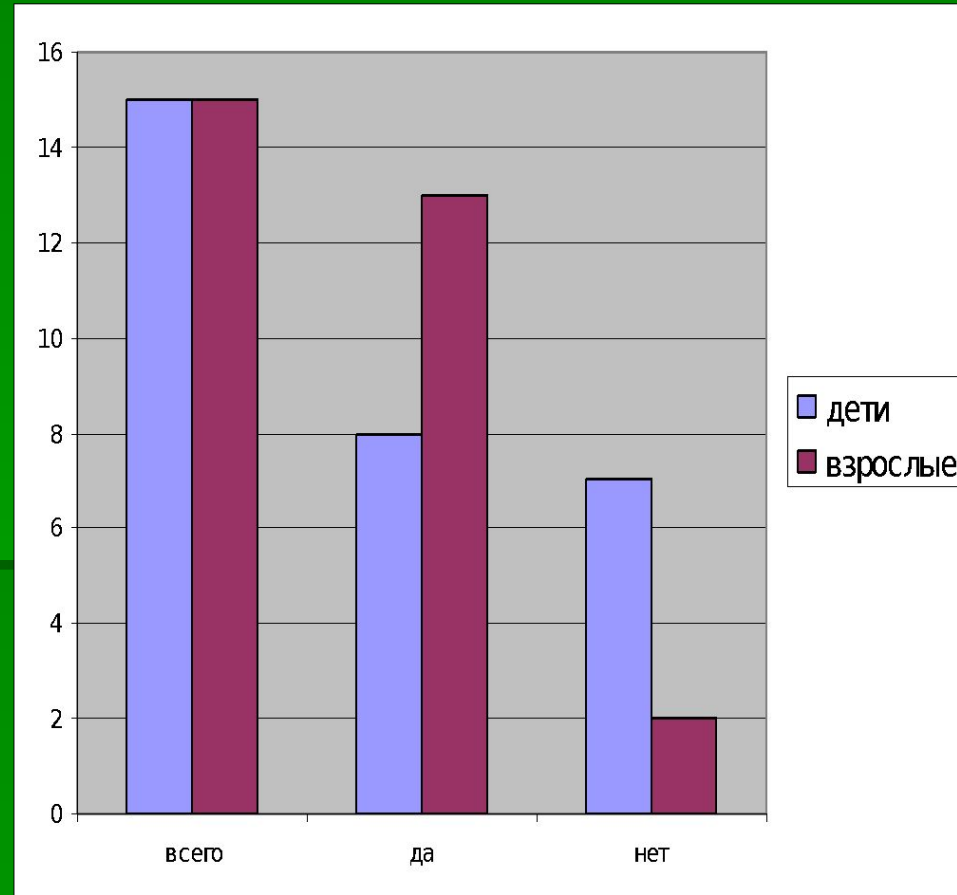
- **Биологически активные добавки (БАД)**

в России применяются как профилактическое или вспомогательное средство и **не должны** заменять лекарственные препараты.



# Знаете ли Вы, что такое БАД?

Дети - **15** человек: да - **8** нет - **7** Взрослые -  
**15**: да - **13** нет - **2**



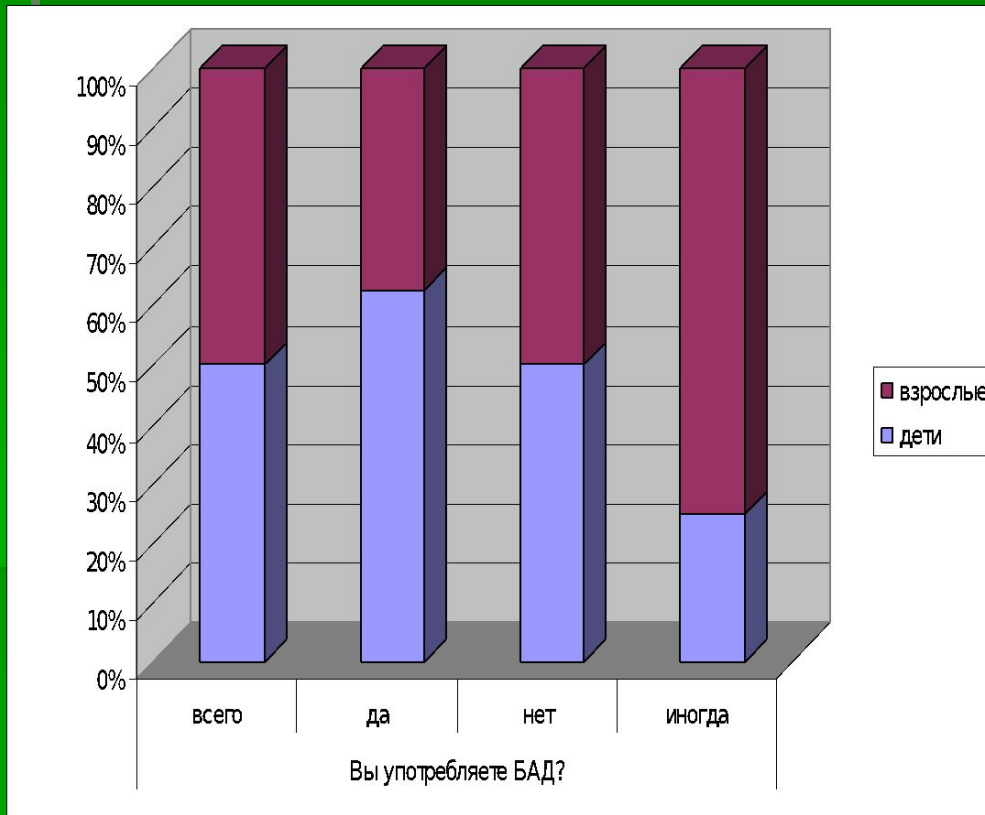
# Вы употребляете БАД?

Дети - **15** человек

да    нет    иногда  
**5**    **9**    **1**

Взрослые – **15** человек

да    нет    иногда  
**3**    **9**    **3**



# Если употребляете, то в каком виде?

Дети:

Капсул

порошка

отвара

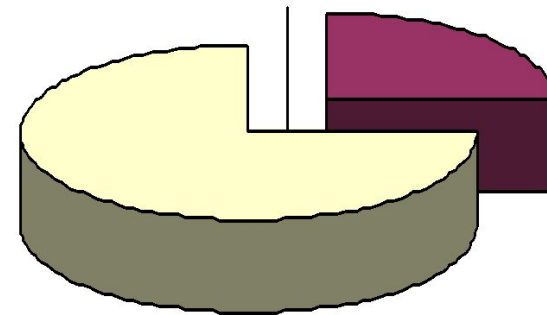
0

2

6



дети



- капсул
- порошка
- отвара

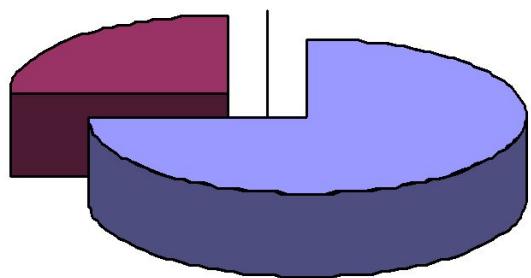


# Если употребляете БАД, то в каком виде?

Взрослые:

Капсул	порошка	отвара
6	2	0

взрослые



■ капсул  
■ порошка  
■ отвара



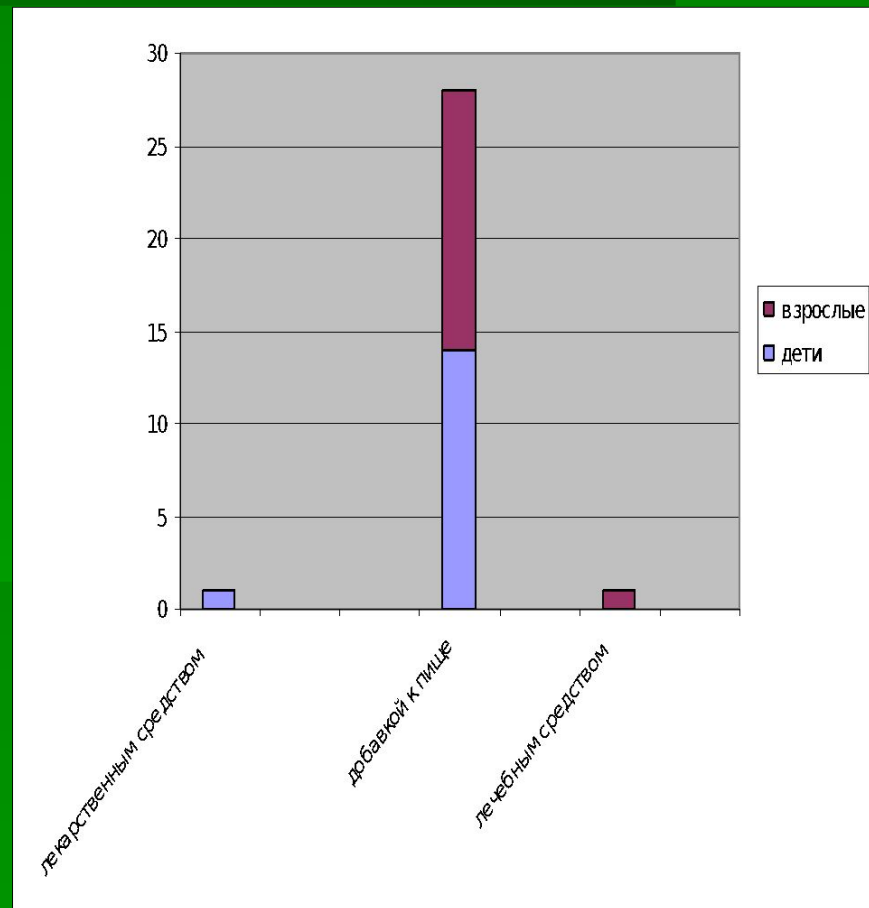
# Чем, по Вашему мнению, является БАДом?

## ДЕТИ - 15 человек

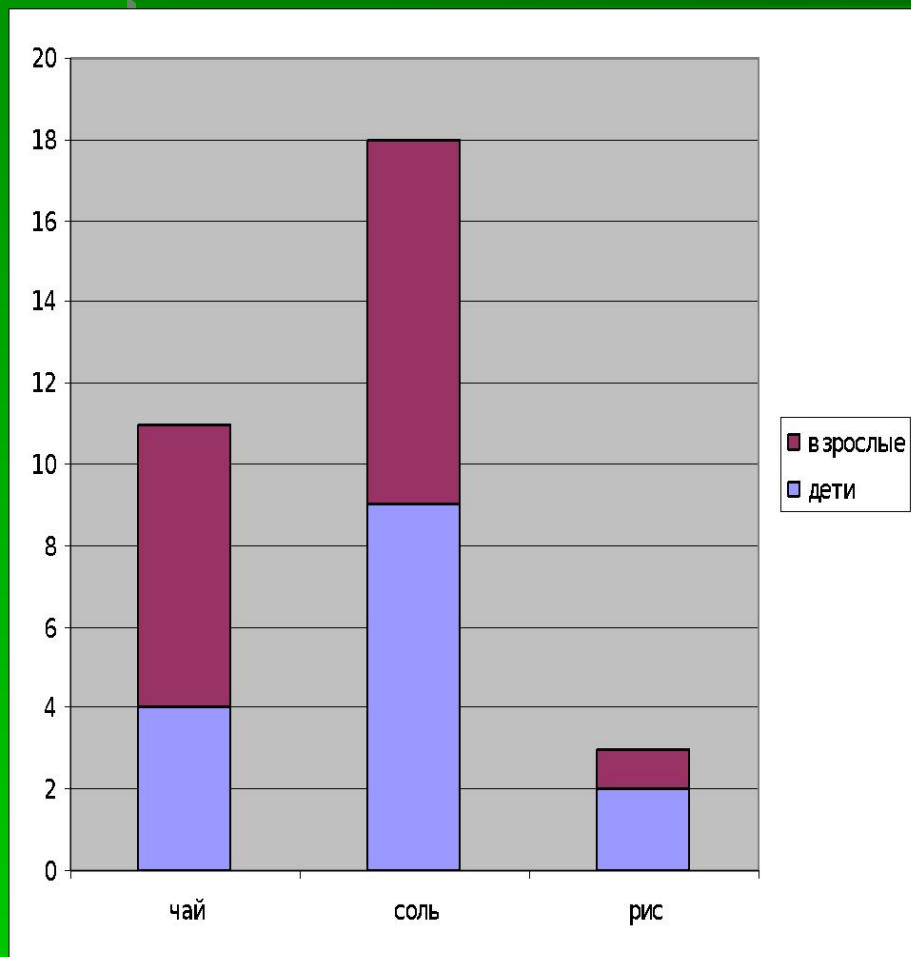
1. Лекарственным средством -1
2. Добавкой к пище -14
3. Лечебным средством -0

## Взрослые - 15 человек

1. Лекарственным средством -0
2. Добавкой к пище -14
3. Лечебным средством -1



# Что, по Вашему мнению, является БАДом?



## Дети-15 человек

- Чай - 4
- Соль - 9
- Рис - 2

## Взрослые-15 человек

- Чай - 7
- Соль - 9
- Рис - 1

# *По происхождению основных компонентов*

1. **растительные экстракты, цельные части растений;**
2. **продукты пчеловодства;**
3. **морепродукты;**
4. **животные вытяжки;**
5. **минеральные компоненты;**
6. **продукты ферментации;**
7. **продукты биотехнологии.**



# *Распространенные продукты питания и их использование в пище в виде БАД*

## *(биологически активные добавки к пище)*

Натуральные БАД	Продукты питания
Соль (натрий)	Соль
Сахар (глюкоза)	Сахарная свёкла, сахарный тростник
Йод в соли	Морские водоросли
Рыбий жир (омега 3)	Рыба, печень трески
Продукты пчеловодства	Мед
Кофеин	Кофе
Специи (чёрный перец, мак, горчица, имбирь, укроп, лавровый лист и другие)	В виде порошка, настойки, экстрактов, сухих листьев
Гематоген (витамин железо)	Продукты из мяса животных
Высушенные фрукты, овощи	Сухофрукты, сушеные овощи
Брожение молочнокислое и спиртовое	Кефир, йогурт, спиртовые настойки

- **Современные БАДы производятся в виде сиропов, концентратов, экстрактов, бальзамов, драже и порошков, а также таблеток и капсул, настоек.**
- **Объединяет их одно - основными компонентами БАД остаются минералы, витамины и вытяжки из целебных трав, водорослей, продукты животноводства.**

# Вывод:

## ■ Основные доводы за и против употребления БАДа человеком.

### ■ За:

1. Необходимая добавка к пище (витамины, минералы, микроэлементы, ферменты).
2. Профилактика заболеваний у взрослых и детей.
3. Укрепление иммунитета здорового человека.
4. Повышение сопротивляемости организма больных людей.

### ■ Против:

1. Мало положительной информации о БАДах и их производителях.
2. Много подделок и обмана покупателей.
3. Мало специалистов - нутрициологов (врачи) по БАДам

# Норма потребления продуктов питания в день





Дети - наше будущее !



# БАДы: за и против



**Спасибо за внимание!!!!**

