

«Здоровое питание»



Выполнили :
Дергунова Виктория
Андреева Мария
Сальникова Анастасия
Пешкова Дарья
Русаков Данил
Гнездилов Никита

«Мы едим, чтобы жить, а не живём,
чтобы есть.»

Каждый человек в
состоянии
самостоятельно
заботиться о
собственном
здоровье.



Движение к этой цели
должно быть
постепенным - шаг за
шагом. Каждый шаг
продлевает активные
годы жизни.



ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов.

В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.





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.



В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.





**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслаждение чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.**



Перечень вредных для здоровья пищевых добавок

- Запрещённые-Е103,Е105,Е111,Е121,Е123,Е125,Е126,Е130,Е152.
- Опасные-Е102, Е110,Е120,Е124,Е127.
- Ракообразующие-Е131,Е210-217,Е240,Е330.
- Вредные для кожи-Е230-232,Е239.
- Вызывающие нарушение давления-Е250,Е251.

Пирамида питания



■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Витамин А – витамин роста.



ВИТАМИН В



- способствует росту, улучшает пищеварение, особенно переваривание углеводов, нормализует работу нервной системы, мышц и сердца, помогает при морской болезни и укачивании

ВИТАМИН Д



- помогает утилизировать кальций и фосфор, оказывает специфическое противорахитическое действие, при совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний

ВИТАМИН С



www.WallpapersLibrary.com



- способствует заживлению ран, ожогов, кровоточащих десен, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему
Играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей, зубов и в особенности для состояния нашей кожи.

ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ПЕРЕКУСОВ ПО РЕЗУЛЬТАТУ СОБРАНИЯ

- ~~7.00 – Кофе~~
- ~~10.00 – Бутерброд~~
- ~~12.00 – Доширак (понял, Попов?)~~
- ~~14.00 – Чипсы, Кола~~
- ~~15.00 – Сухарики~~
- ~~18.00 – Плотный ужин.~~

- 7.00 – Плотный завтрак.**
- 10.00 – витаминизированный второй завтрак.**
- 13.00 – Обед.**
- 16.00 – Полдник.**
- 19.00 – Лёгкий ужин**

Harmonie Santé



И пусть еда всегда приносит вам
удовольствие и пользу .





● Спасибо за внимание !