




Здоровое питание

Урок-лаборатория





Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.



Д. Леббок

Питание для умного школьника



Витамины всем нужны, витамины всем важны!

Аскорбиновая кислота

Укрепляет защитные силы организма
Цитрусовые, сладкий перец, черная смородина
Ежедневно надо съедать:
1-2,5 кг яблок или 25-30 г перца

Тиамин

Обеспечивает энергией нервную и мышечную системы
Свинина, телятина, хлеб

Ежедневно надо съедать:
1,5-2,5 кг мяса или
1-2 г черного хлеба

Рибофлавин

Обеспечивает организм энергией, важен для восприятия глазом различных цветов
Молоко, сыр, творог, печень

Ежедневно надо съедать:
1-2 л молока
0,5-0,8 кг сыра

В6

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей
Почки, говядина, бананы

Ежедневно надо съедать:
0,5 кг мяса
0,5 кг бананов

Дианкобаламин

Необходим для кроветворения
Помогает в нормальном развитии нервных волокон
Молоко, творог

Ежедневно надо съедать:
100-200 г рыбы (карп, кета)
0,5 л молока

Пантотеновая кислота

Важна при расщеплении жиров и углеводов
Мясо, яйца, горох (стручки)

Ежедневно надо съедать:
3 шт. яиц
0,2-0,3 кг гороха

Фолиевая кислота

Участствует в процессе кроветворения
Петрушка, салат, капуста брокколи

В9



Ежедневно надо съедать:
0,2-0,5 кг петрушки или
0,4-1,2 кг салата

Ниацин

Обеспечивает организм энергией
Печень, мясо, рыба

РР



Ежедневно надо съедать:
0,3-0,4 кг мяса или
0,8-1 кг рыбы

Ретинол

Обеспечивает остроту зрения, поддерживает иммунную систему
Сливочное масло, икра, морковь

А



Ежедневно надо съедать:
150 г сливочного масла или
100 г моркови или икры

Кальциферол

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов
Рыбий жир, яйца, солнечный свет

Д



Ежедневно надо съедать:
1 ч./л рыбьего жира или
100 шт. яиц

Токоферол

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды
Растительное масло, орехи, гречневая крупа

Е



Ежедневно надо съедать:
20 г растительного масла или
75 г орехов

К



Участствует в свертывании крови
Капуста, томаты, печень

Биотин

Важен при синтезе углеводов и жиров

Печень, арахис, бобы



Н

Каротин

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

Красные овощи и фрукты, огородная зелень



И

Йод

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития
Морская капуста, морепродукты



Ежедневно надо съедать:
1,5-2 кг рыбы или
4-6 г йодированной соли

Кальций

Образует твердую основу костей и зубов



Молочные продукты

Ежедневно надо съедать:
200 г сыра или
1 кг творога

Железо

Входит в состав гемоглобина крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей
Говядина, хлеб грубого помола

Fe



Ежедневно надо съедать:
350 г мяса говядины

Здоровые дети - здоровая нация





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.

**токсичность - способность вещества вызывать нарушения физиологических функций организма, в результате чего возникают симптомы заболевания, а при тяжелых поражениях - его гибель.*

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 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.





Ароматизаторы

- Добавляют к пищевым продуктам для коррекции вкуса и запаха
- При длительном употреблении могут вызывать нарушение работы почек и печени. Недопустимы в детском и подростковом возрасте

Красители

- Придают цвет продуктам или изменяют его
- Возможны различные пищевые аллергии (сыпь, покраснение, раздражение, зуд)

Усилители вкуса (глутамат натрия)

- Усиливают природный вкус продукта, вызывая аппетит
- После частого употребления вызывают привыкание и ухудшают зрение, приводя к глаукоме (заболевание сетчатки глаз)

