




# 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!

## Витамин С

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

## Витамин В1

Обеспечивает энергией нервную и мышечную системы  
 Свинина, телятина, хлеб

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

## Витамин В2

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

## Витамин 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

## Витамин В12

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон  
 Молоко, творог

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

## Витамин В3

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

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

## Витамин В9

Участствует в процессе кроветворения  
 Петрушка, салат, капуста брокколи



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

## Витамин РР

Обеспечивает организм энергией  
 Печень, мясо, рыба



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

## Витамин А

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



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

## Витамин D

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



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

## Витамин Е

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



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

## Витамин К



Участствует в свертывании крови

Капуста, томаты, печень

## Витамин Н

Важен при синтезе углеводов и жиров

Печень, арахис, бобы



## Витамин В5

## Витамин В7

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

Красные овощи и фрукты, огородная зелень



**Здоровые дети - здоровая нация**



## 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



Ежедневно надо съедать:  
 350 г мяса говядины

## 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



**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)



