




Здоровое питание

Урок-лаборатория





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



Д. Леббок

Питание для умного школьника

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



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

Фолиевая кислота

Необходима для кроветворения и нормального развития нервных волокон
 Молоко, творог

Ежедневно надо съедать:
 100-200 г рыбы (карап, 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

PP



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

A



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

D



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

E



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

K



Участствует в свертывании крови
 Капуста, томаты, печень

Биотин

Важен при синтезе углеводов и жиров

Печень, арахис, бобы



H

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

Йод

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

I



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

Каротин

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему
 Красные овощи и фрукты, огородная зелень



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)

