

# ВИРТУАЛЬНОЕ КАФЕ

## «Здоровое питание»



Подготовили классные руководители  
6-х классов МОУ «СОШ № 8» г. Железногорска Курской области:

Соломатникова Елена Викторовна  
Каменева Наталья Ивановна  
Ермоленко Наталья Викторовна  
Виноградова Наталья Валентиновна

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



# Здоровое питание

## Основные функции питания

**Первая функция** заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии для обеспечения процессов жизнедеятельности.

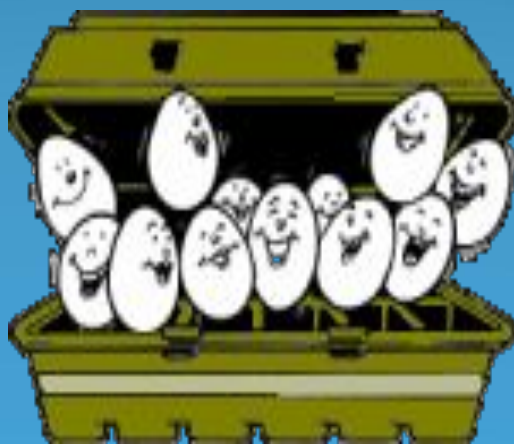
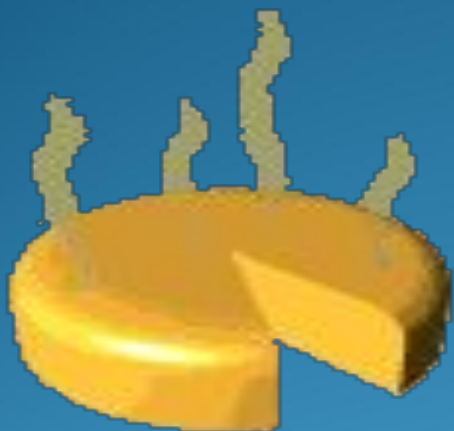
**Вторая функция** питания заключается в снабжении организма веществами, к которым относятся белки, минеральные вещества, жиры, углеводы. Потребность в таких веществах варьируется в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

# Здоровое питание

**Третья функция** питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

**Четвертая функция** заключается в выработке иммунитета. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца содержат белок



Жиры, сливочное масло, маргарин следует употреблять ограниченно



Рис, злаки, картофель содержат углеводы.



# Овощи и фрукты содержат минеральные вещества и ВИТАМИНЫ





# *Секреты здорового питания*

**Умеренность**

**Разнообразиие**

**Своевременность**



# *Умеренность*

*Переедание приводит к ожирению!*



*«Мы едим для  
того, чтобы жить,  
а не живем для того,  
чтобы есть»*

# Разнообразие

Питаться нужно разнообразной пищей. Меньше есть всевозможных сладостей, а больше овощей, фруктов, рыбы, кисломолочных продуктов.

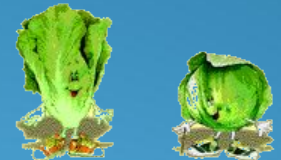


# Своевременность

*Режим питания*

**Завтрак**

**Обед**



**Полдник**



**Ужин**

# Завтрак



*Прием пищи утром существенно влияет на память и концентрирует внимание, поэтому завтрак должен быть вкусным и полезным.*



**Обед** – основной прием пищи,  
обеспечивающий организму наибольшее  
количество калорий в течение  
дня.



**Закуски ( салаты)**



**Вторые блюда**



**Первые блюда**



**Третьи блюда**



**Десерты**

# Полдник – прием пищи между обедом и ужином





# Ужин

*Задача ужина — пополнить резервы организма. Поэтому ужин должен состоять из белков и его «друзей» — наземных и листовых овощей. Белок должен быть легким: рыба, морепродукты, творог, белый сыр, яйца, фасоль, грибы.*

*Овощи на ужин: цветная капуста, зеленый салат, болгарский перец, томаты, брокколи, сельдерей, тыква, лук-порей, авокадо, огурцы, кабачки .*





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



**В 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 человека.**



**В состав жевательных конфет входят подсластители, красители, ароматизаторы. Доказано, чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.**



*Крепкого здоровья вам и вашим близким!*

