



# Правильное питание: уроки природы

Город Новосибирск  
МБОУ СОШ № 173  
Малашевич Светлана  
Леонидовна  
учитель географии и  
биологии

Человек есть то, что он ест  
Людвиг Фейербах



# Урок первый: от чего отказаться

- от газированных напитков
- от чипсов и картошки «Фри»
- от сухариков
- от фаст-фуда
- от жевательных конфет



Наиболее опасные - безалкогольные напитки (Кока-Кола, Спрайт, Пепси и т.д.), энергетические напитки. Как и жевательные резинки, их сложно даже назвать продуктами питания.

Негазированные, обычно, содержат несколько меньший набор вредных пищевых добавок.

Дополнительная опасность напитков в том, что вредные вещества при поступлении с жидкостью усваиваются быстрее и легче, чем при поступлении с твердой пищей.

Вот наиболее опасные добавки, которые можно встретить в различных напитках: различные синтетические сахарозаменители, пищевые консерванты, эмульгаторы, ароматизаторы.

### Возможные проблемы:

Рак, цирроз печени, дегенеративные заболевания, ухудшение работы сердца, аллергические проявления и т.д. Злоупотребление энергетическими напитками ведёт к истощению нервной системы.





Они заслужено получили имидж одних из **самых вредных продуктов питания**. Эти продукты содержат [стабилизаторы](#) и [ароматизаторы \(усилители вкуса\)](#). Картофель "Фри" в ресторанах быстрого питания жарится в много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов. Также, технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов. Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно вредными.

### **Возможные проблемы:**

Рак (из-за опасного количества канцерогенов), «синдром китайского ресторана» (головная боль, покраснение лица, потоотделение, чувство тяжести и др.), возможны и другие заболевания (точный вред части пищевых добавок, содержащихся в чипсах, не определен).





Этот довольно популярный продукт питания тоже входит в наш список **самых вредных продуктов питания**. В состав сухариков обычно входят различные [ароматизаторы](#) и [пищевые красители](#). Могут входить и другие вредные [пищевые добавки](#).

### Возможные проблемы:

Ухудшение зрения, нарушение артериального давления, расстройство желудка, аллергические реакции.





Самая быстрая еда - беляши, чебуреки, шаурма, гамбургеры и вообще все, что жарится, - очень вредна. Потому что жарят это все нередко в масле, которое используется по многу раз и меняется, хорошо если, раз в сутки. Результат - все те же канцерогены.

Также сюда включили разновидность "детского" **фаст-фуда** - орешки, лапша быстрого приготовления, шоколадные батончики и прочие любимые детьми продукты.

### Возможные проблемы:

С годами такое питание приводит к нарушению пищеварения: к колитам, гастритам, изжоге и т. д.





Эти изделия вряд ли можно даже назвать **продуктами питания**, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и желирующих, эмульгаторов, антиокислителей (антиоксидантов) и пищевых красителей.

### Возможные проблемы:

Эти продукты питания могут вызвать расстройство желудка, обезвоживание, болезни почек и печени, каменно-почечная болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, кожные заболевания, повышение уровня холестерина в крови, развитие слабоумия.





# Урок второй: что надо есть

Жиры, масла, сладости



Молочные продукты



Рыба, птица, мясо



Овощи



Фрукты



Хлеб, макароны, крупы



# Урок третий: сочетание продуктов

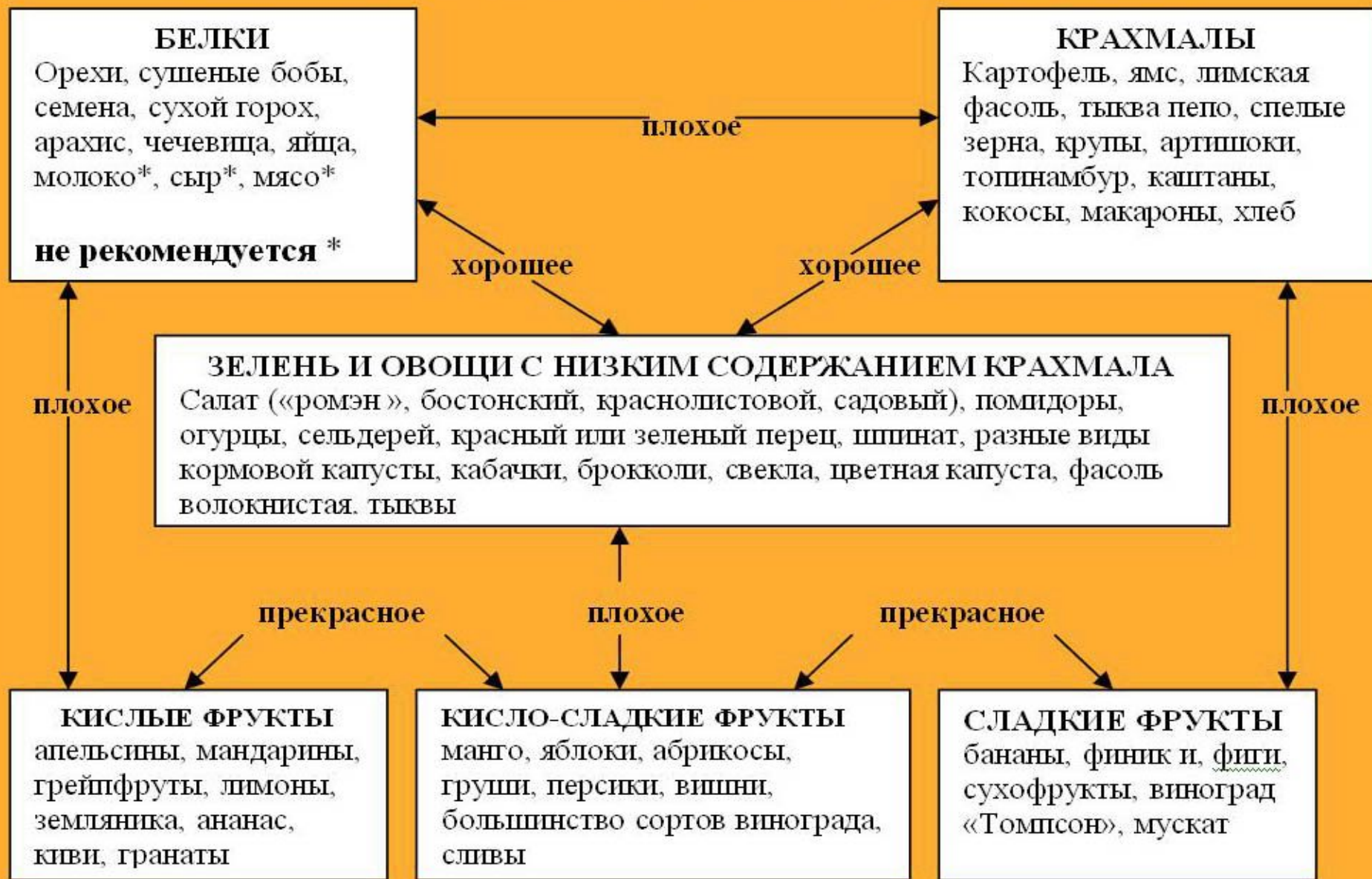




Идея **ПРАВИЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ** существует очень давно. Еще в Древнем Риме врач Цельс выделял неблагоприятные сочетания пищевых продуктов, плохо усваиваемых желудком, и призывал к осторожности в отношении соленых, тушеных, очень сладких и жирных продуктов.



# ТАБЛИЦА ПРАВИЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ



**ПОМНИТЕ: ИДЕАЛ ЭТО ОДИН ВИД ПИЩИ ЗА ОДИН РАЗ!**

**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИЛКОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЕЛЫ!**

# Урок четвертый: режим питания

**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ПЕРЕКУС**

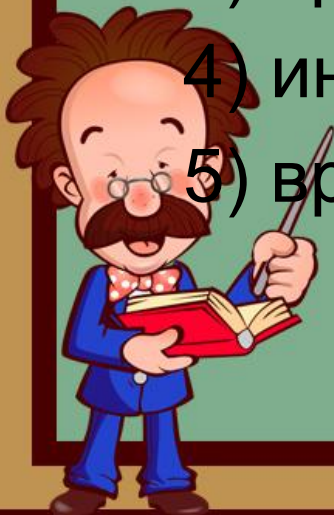


**УЖИН**



Понятие «режим питания» включает:

- 1) количество приемов пищи в течение суток (кратность питания);
- 2) распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи;
- 3) время приемов пищи в течение суток;
- 4) интервалы между приемами пищи;
- 5) время, затрачиваемое на прием пищи.



Самый оптимальный режим приема пищи - четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается.

При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15 % и ужин — 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна.

К сожалению, принимать пищу четыре раза в день получается далеко не у всех. Большинство людей кушают в день три раза.

Завтрак при трехразовом питании должен составлять 30-35% суточного рациона, обед — 35-40%, ужин — 25-30%. При трехразовом питании особенно важно не допускать слишком больших перерывов между приемами пищи. Самый большой перерыв не должен превышать 6 часов.



