

Здоровое питание – это здорово!



Шестакова Елена
Олеговна
Воспитатель ГПД
МАОУ гимназия № 56 г.
Томск

Что такое здоровое питание?



Это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнь человека, помогает укреплять здоровье и защищает от заболеваний

Какие продукты полезны?



Продукты здорового питания – это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, кисломолочные продукты, орехи и другие продукты, богатые полезными веществами.

яблоки

В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты. Яблоки оказывают общеукрепляющее действие и повышают устойчивость организма к действию радиации.



Лучше употреблять яблоки свежими, так как они содержат вещества, способные окислять витамин С, а термическая обработка приводит к уничтожению этих веществ и уменьшению в организме витамина С.

МОРКОВЬ

Морковь – источник каротина, обладает антиоксидантными, антиканцерогенными свойствами, улучшает пищеварение и состав крови.



ТОМАТЫ

томаты – источник лютеина и ликопина. Благоприятно влияют на зрение, обладают сильнейшим антиканцерогенным свойством.



Грецкий орех

Грецкий орех – «пища для ума», источник большинства полезных для здоровья веществ, улучшает работу мозга и нервной системы, может выступать в качестве лекарства при многих болезнях.



крупы

Овсянка – источник витаминов, микроэлементов, белков. Улучшает пищеварение, укрепляет организм, способствует снижению артериального давления.



Гречневая крупа — «королева» круп, источник железа и других ценных микроэлементов. Укрепляет иммунитет, улучшает состав крови, обогащает организм нужными веществами.



Йогурт и кефир

Йогурт, кефир – кисломолочные продукты, обогащенные полезными бактериями, насыщают организм кальцием, витаминами группы В, улучшают пищеварение, налаживают работу кишечника.



Зелёный чай

Зеленый чай – источник антиоксидантов, укрепляет организм, обладает сильным противораковым действием.



ПОЧЕМУ ЭТО ВРЕДНО?



Чупа -чупс вреден не столько сахаром, сколько кислотой, разрушающей эмаль, красителями и ароматизаторами.



Чипсы - это не что иное как смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей разных вкусов. Особенно вредны чипсы, сделанные не из цельной картошки, а из картофельной муки.

Почему это вредно?



Газированные напитки вызывают расстройство желудка, а в дальнейшем — развивающийся панкреатит, дефицит кальция с отрицательным действием на кости скелета, особенно у детей, подростков и женщин. Являются причиной возникновения ожирения и других нарушений обмена веществ, а также дикой изжоги.

**Спасибо за
внимание!**

Будьте здоровы!



<http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE&stypе=image&lr=67&noreask=1&source=wiz>

<http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B%20%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE&uinfo=ww-1124-wh-705-fw-899-fh-499-pd-0.89552241563797>

http://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%EE%F0%EE%E2%EE%E5_%EF%E8%F2%E0%ED%E8%E5

<http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorovoe-pitanie/>

<http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorovoe-pitanie/>

<http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE&stypе=image&lr=67&noreask=1&source=wiz>

<http://www.vitamarg.com/health/nutrition/2976-20-produktov-zdorovia>

<http://blog.roz59.ru/10-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D1%85-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2/>