

# «Здоровое ПИТАНИЕ»



**Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.**



**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.**

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.



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

# Поддержка здорового питания государством

Правительства многих развитых стран ежегодно выделяют средства на популяризацию здорового образа жизни и, в частности, здорового питания. Большую популярность приобрели средства инфографики, например разработанные с учетом национальных особенностей пирамиды питания, на которых визуально показывается рекомендуемое количество различных видов продукции.

В России возможно получить диетологическую помощь в рамках первичной медико-санитарной помощи. Врачи-диетологи осуществляют наблюдение и лечение следующих групп пациентов:

- с избыточной массой тела и ожирением I—III степени;
- с алиментарно-зависимыми заболеваниями;
- страдающих синдромом нарушенного пищеварения и всасывания;
- имеющих нарушения пищевого статуса.

Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разрабатываемые здравоохранительными организациями:

- Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела. Так Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины (ГНИЦПМ) рекомендует снижение избыточного веса при показателе Индекса массы тела больше, чем  $27 \text{ кг/м}^2$ .
- Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) — должны составлять до 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов, следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не употреблять пищу, содержащую транс-жирные кислоты.
- Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.
- Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микронутриентами.
- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки.
- Ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль.
- Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.
- Консультируйтесь с врачом на темы диет, доверяйте только диетам, разработанным авторитетными здравоохранительными учреждениями.

# «Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.

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.**

Деятельность	Расход энергии, ккал/ч
Отдых в лежачем положении или сон	80
Отдых в сидячем положении	100
Вождение автомобиля	120
Неподвижное стояние	140
Легкая домашняя работа	180
Прогулка пешком	210
Прогулка на велосипеде	210
Быстрая ходьба	300
Плавание	300
Игра в волейбол, катание на роликовой доске	350
Теннис	420
Бег на лыжах	600
Быстрая езда на велосипеде	660
Бег	900

**Коэффициент энергетической ценности** — количество энергии, высвобождаемое при окислении в организме 1 г вещества (для белков — 16,75 кДж (4 ккал), углеводов — 16,75 кДж (4 ккал), жиров — 37,68 кДж (9 ккал), для этилового спирта — 29,3 кДж (7 ккал), для уксусной кислоты — 14,6 кДж (3,49 ккал), для яблочной кислоты — 10 кДж (2,39 ккал) и т. д.).

# Ожирение

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».



~~7.00 – Кофе  
10.00 – Бутерброд  
12.00 - Доширак  
14.00 – Чипсы, Кола  
18.00 – Сухарики  
20.00 - Плотный ужин.~~

**7.00 – Плотный завтрак.**  
**10.00 – витаминизированный  
второй завтрак.**  
**13.00 – Обед.**  
**16.00 – Полдник.**  
**19.00 – Лёгкий ужин**

# ТАБЛИЦА **ВРЕДНЫХ** ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
<b>опасные</b> 	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
<b>канцерогенные</b>	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
<b>расстройство желудка</b>	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
<b>кожные заболевания</b>	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
<b>расстройство кишечника</b>	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
<b>давление</b>	E154	E250	E252					
<b>опасные для детей</b>	E270							
<b>запрещенные</b>	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
<b>подозрительные</b>	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Спасибо за внимание!

Презентацию выполнили: Глушенков Алексей, Никитин Кирилл и  
Сила матвей