

**отказ
от вредных
привычек**

закаливание



**режим
дня**

**Здоровый
образ жизни**

движение

**хорошее
настроение**

**правила
гигиены**

**правильное
питание**

Что бы это значило?



**Дерево держится своими
корнями,
а человек пищей.**



Белки



Углеводы





Жиры



ВИТАМИНЫ





Рациональное питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.





**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**



Рациональное питание

Физиологические нормы питания для детей



Рекомендуется употреблять пищу состоящую:

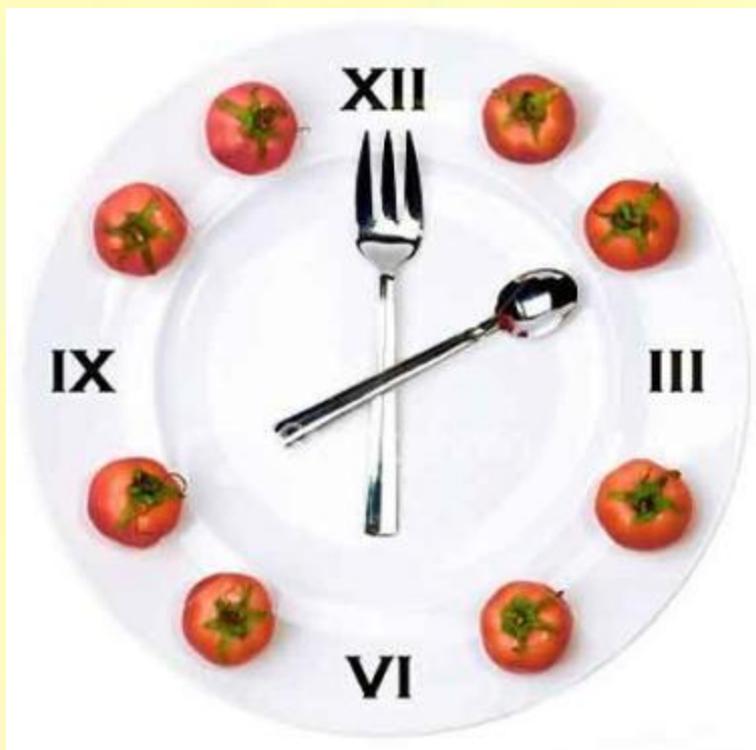
- на 15-20 % из белков;
- на 20-30 % из жиров;
- на 50-55 % из углеводов.





Правило 2

**Питание должно быть
регулярным**



**Школьники
должны питаться
4-5 раз в день в
одно и тоже
время**



Правило 3

Питание должно быть умеренным

Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды.



**Вся ли
пища
полезна? -
вот в чём
вопрос.**



Игра «Третий лишний»



БЕЛКИ,
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ,
УГЛЕВОДЫ

Пищевые добавки

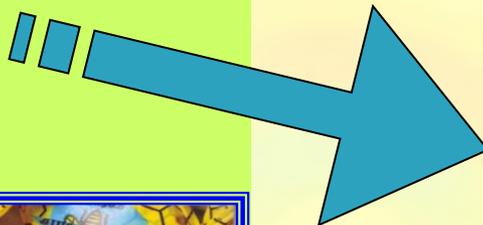


это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи:

- **придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;**
- **увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.**

Пищевые добавки



Синтетические добавки довольно часто являются причиной пищевой аллергии, которая проявляется в форме дерматита



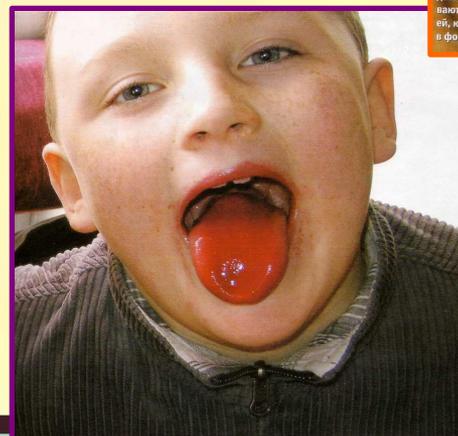
Воздействие пищевых добавок на организм



- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.



Синтетические добавки довольно часто являются причиной пищевой аллергии, которая проявляется в форме дерматита



Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайтесь
внимание на состав веществ, входящих в данный
продукт



RU
S



Ржаные сухарики с о вкусом колбасы

СОСТАВ: хлеб, изготовленный из смеси ржаной и пшеничной муки, соль поваренная пищевая, дрожжи хлебопекарные прессованные, масло соевое рафинированное дезодорированное, комплексная пищевая добавка (сухая молочная сыворотка, соль, порошок чеснока, разрыхлитель E503, сахар, усилитель аромата E621, растительные стабилизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), зелень, красители (E100, E153), добавки препятствующие слеживанию (E341, E551). Пищевая ценность на 100г продукта: **белки - 13,2 г, жиры - 9,4 г., углеводы - 80,7 г.** Энергетическая ценность - 460 ккал/100 г. Продукт годен 9 месяцев с даты изготовления.



**Король ароматизаторов -
ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621 -
усиливает вкусовое восприятие,
воздействуя на центры удовольствия.**



E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.

ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !!!

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

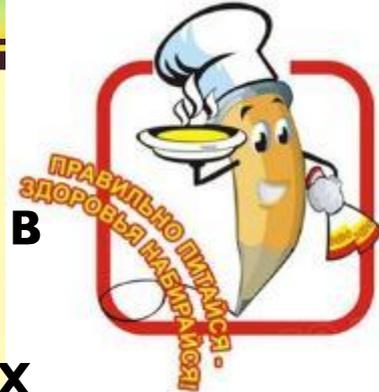


Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

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 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.



Правило 5

Употребляй в пищу больше овощей и фруктов



1 я б л о к о



8

а
п
у

9

к
а

11

р
е
п



2

б а н а н

3

с л и в а

10

ч
о

4

г р у ш а

5

к и в и



6

а н а н а с

Кругла. А не
месяц.
Желта. А не
масло.
Сладка, а не
сахар.
С хвостом, а
не мышь.

Делимся впечатлениями



Сегодня я понял...
Мне еще нужно ...
Я буду обязательно...





Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие!



СПАСИБО!



Пусть еда станет
первым лекарством.

Гиппократ

