

Я есть то , что я ем!



Презентацию подготовил  
учитель начальных классов  
МОБУ СОШ № 30 г. Таганрога  
Какурина Н.И.

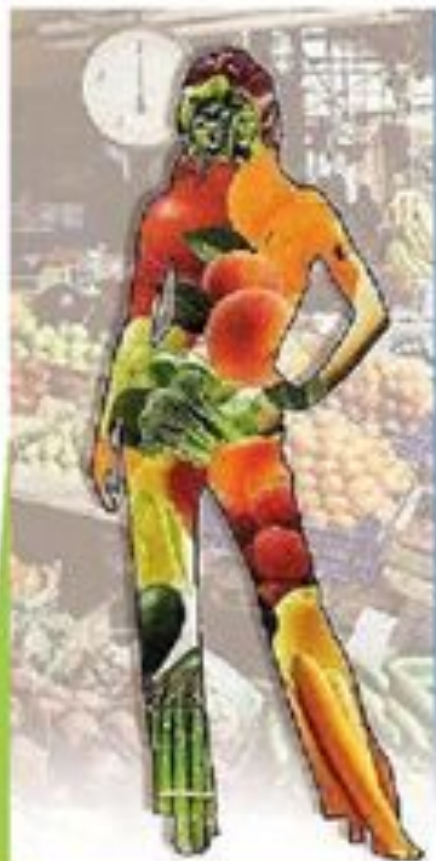
**Самое ценное у человека – это жизнь. Самое ценное в жизни – это здоровье!**

Состояние физического здоровья человека зависит:

- наследственности и окружающей среды на 20%,
- уровня медицинского обслуживания на 10%,

- образа жизни и характера питания на 50% !

Знаменитый греческий ученый Гиппократ сказал:  
«Мы есть то, что мы едим».

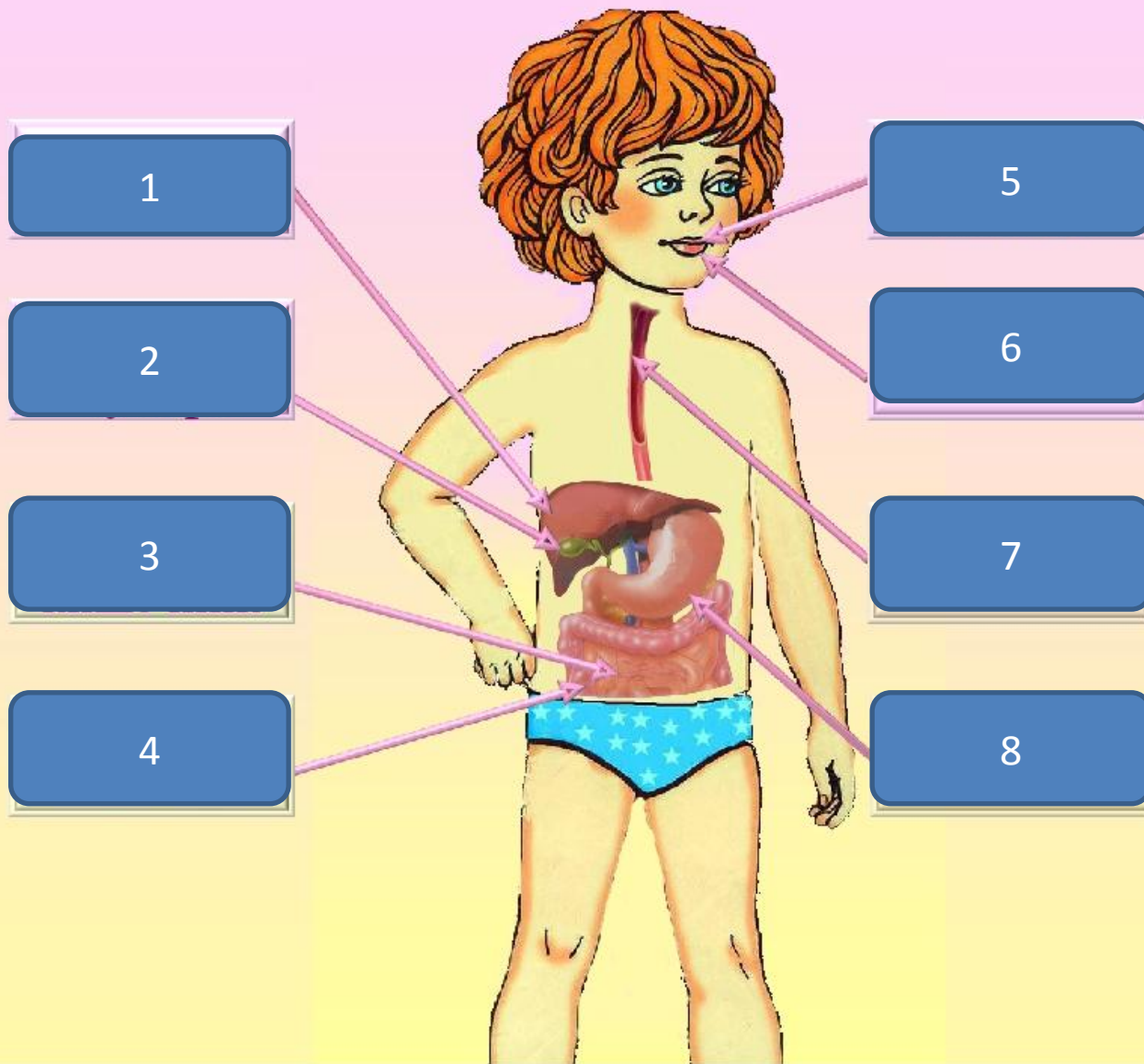


Еда это источник энергии, и чем качественнее и полезнее она будет, тем больше пользы и меньше вреда она принесет нашему организму.



# Органы пищеварения нашего

организма



# Полезные продукты



# ПРОДУКТЫ-ЧЕМПИОНЫ



## МОЗГ

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



## ГЛАЗА

МОРКОВЬ



## ПЕЧЕНЬ

НЕЖИРНАЯ РЫБА  
(ФОРЕЛЬ, ТРЕСКА)



## СЕРДЦЕ

ПОМИДОРЫ



## КОСТИ

СЕЛЬДЕРЕЙ



## ПОЧКИ

ЗЕЛЕНЬ



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

# 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



## МОЗГ

лосось, тунец, сардины, грецкий орех



## МЫШЦЫ

бананы (от боли в мышцах), красное мясо, яйца, тофу, рыба (для наращивания мышц)



## ЛЁГКИЕ

брокколи, брюссельская и китайская капуста



## КОЖА

черника, лосось, зелёный чай



## ВОЛОСЫ

тёмно-зелёные овощи, фасоль, лосось



## ГЛАЗА

кукуруза, морковь, яичные желтки



## СЕРДЦЕ

помидоры, печёный картофель, сливовый сок



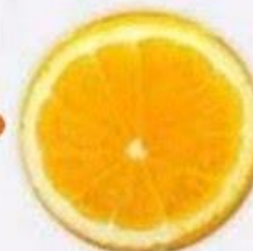
## КИШЕЧНИК

чернослив, йогурт



## КОСТИ

апельсины, молоко, сельдерей



# Самые вредные продукты

## Чипсы



Содержат огромное количество жиров и углеводов, разных пищевых добавок, красителей

## Газированные напитки



В сладкой газировке яркого цвета содержится много сахара, а также масса синтетических добавок

## Фаст-фуд



Содержат большое количество трансжиров, а также холестерин

## Колбасные изделия



Содержат много скрытых жиров, трансгенной сви и других вредных веществ

## Маргарин



Содержит трансгенный жир - самый вредный вид жира

## Чупа-чупсы жевательные конфеты



Содержат много сахара, химических красителей, ароматизаторов и добавок

## Шоколадные батончики



Кроме красителей и ароматизаторов содержат еще и генетически модифицированные организмы

## Майонез и кетчуп



Содержат ароматизаторы, жиры и усилители вкуса, а натуральных составляющих в них нет



# ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

## Съедобное несъедобное

Вредные для здоровья добавки содержатся в продуктах, которые большинство украинцев употребляют каждый день

### Аллергены

Карамель, сиропы, лимфы, мороженое, пищевая соль, напитки из фруктовых соков, рыбные консервы, маргарин, майонез, масло

E131, E132, E160b, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311 – E313

E110, E171 – E173, E220, E302, E320 – E322, E510, E518

### Влияют на печень и почки

Консервы, свежие или замороженные ракообразные, мясные и рыбные консервы, колбасные изделия

### Раздражают кишечник

Консервированные и сушеные фрукты, повидло, конфитор, уксус, вина, напитки из концентратов фруктовых соков



### Влияет на развитие плода

Содержится в экзотических фруктах (применяется для сохранения внешнего вида во время длительной транспортировки из дальних стран)

E233



E320

### Влияет на уровень холестерина в крови

Маргарин, жевательная резинка



E321

### Вызывает мигрени

Сухарики, чипсы

E129



### Вызывает гиперактивность и синдром дефицита внимания у детей

Кексы, бисквиты

E102, E104, E107, E122 – E124, E155, E211 – E214, E217, E221 – E227



### Нежелательны астматикам

Сладости, сиропы, напитки, мороженое с кремом, карамель, пирожные, повидло, конфитор, уксус, вина, напитки из концентратов фруктовых соков, сушеные грибы, обработка собранного винограда, мука и картофельные хлопья (чипсы)

E230 – E232



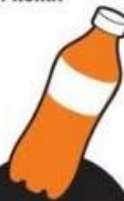
### Приводят к заболеваниям кожи

Содержится в консервах любого вида

### Вызывают расстройство пищеварения

Газированные безалкогольные напитки типа колы, желатин, мороженое, майонез, пудинги, карамель, конфеты, порошковое и концентрированное молоко, картофельная мука, полуфабрикаты для пудингов

E338 – E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466



\* В опросе участвовало 400 жителей городов-миллионников в возрасте 18–35 лет

**Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!**



**Вывод:**

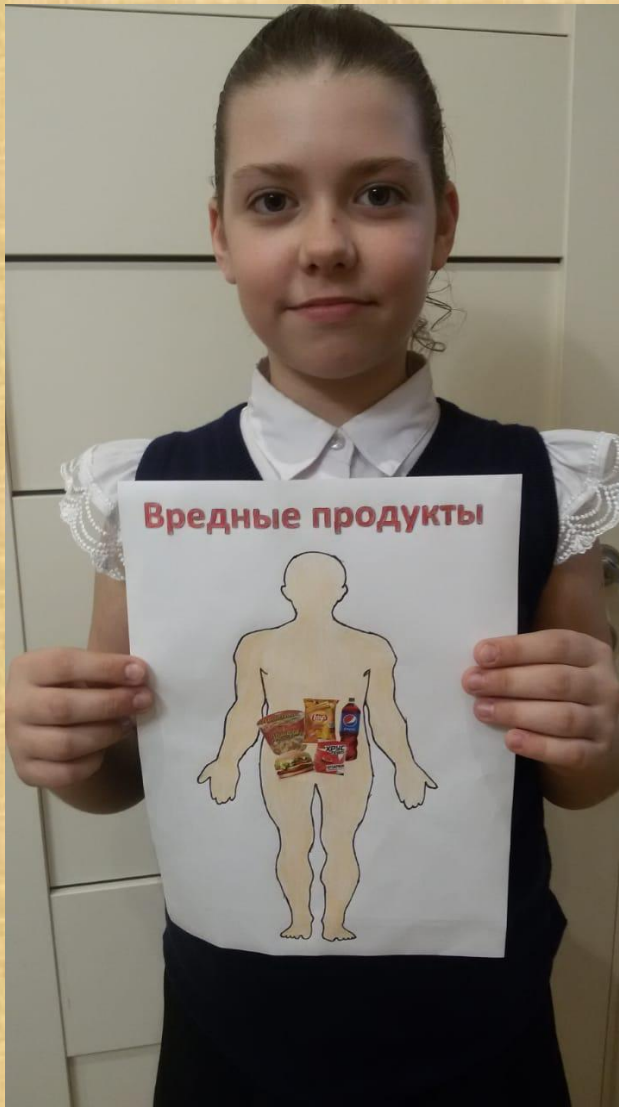
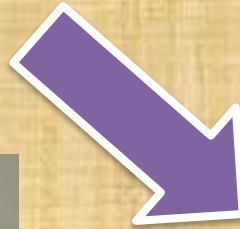
**еда должна не забирать у нас силы для переваривания и усвоения вредных продуктов, а наоборот, давать нам энергию для развития, для насыщенной и красочной жизни.**

# Игра «Вредное и полезное»

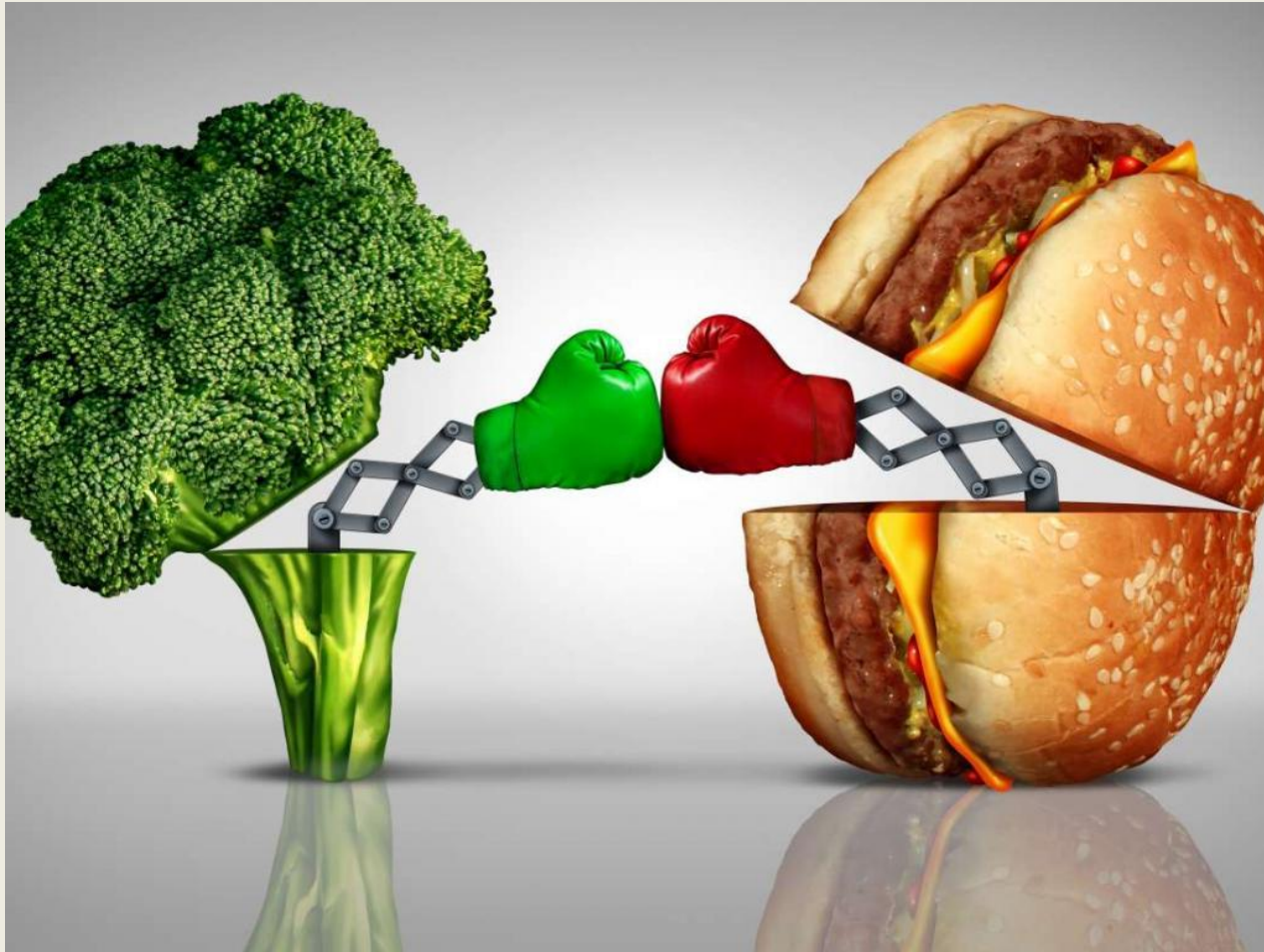
1. словаян ашак
2. нечергаяв шаак
3. солчоенендоп лосам
4. речыйн хелб
5. колдаош
6. талас зи хижсве щоовой
7. аципц
8. ойамзен
9. чнеоовсли лосам
10. феко
11. ынанворизга панитик
12. лебый хбел



# НАШ ВЫБОР



# Чему присудим победу???





Береги свое  
здоровье!