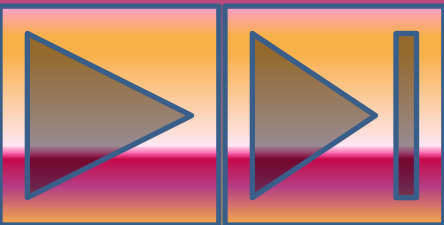


# ВЕСЕЛЫЙ УРОК О ТОМ, ЧТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

## Здоровое питание



Работу выполнила:  
Ученица 3 класса «Д»  
МОУ СОШ №7 г. Ейска  
Гончаровская Виктория  
Руководитель: Мурзина Т.  
Н



# ПИТАНИЕ - НЕОБХОДИМОСТЬ

ПИЩА ДАЕТ: ЧЕЛОВЕ

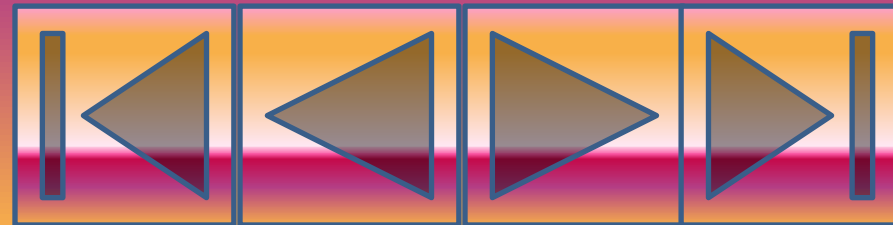
-ЭНЕРГИЮ

- СИЛУ

- РАЗВИТИЕ

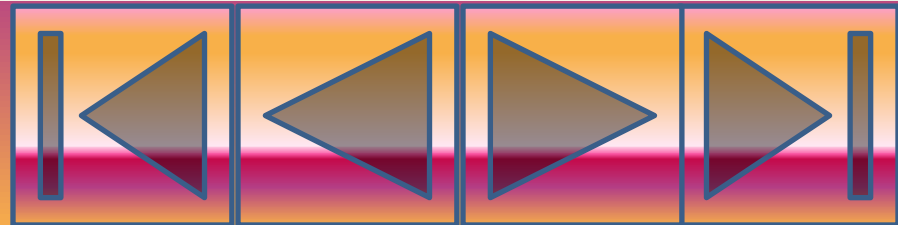
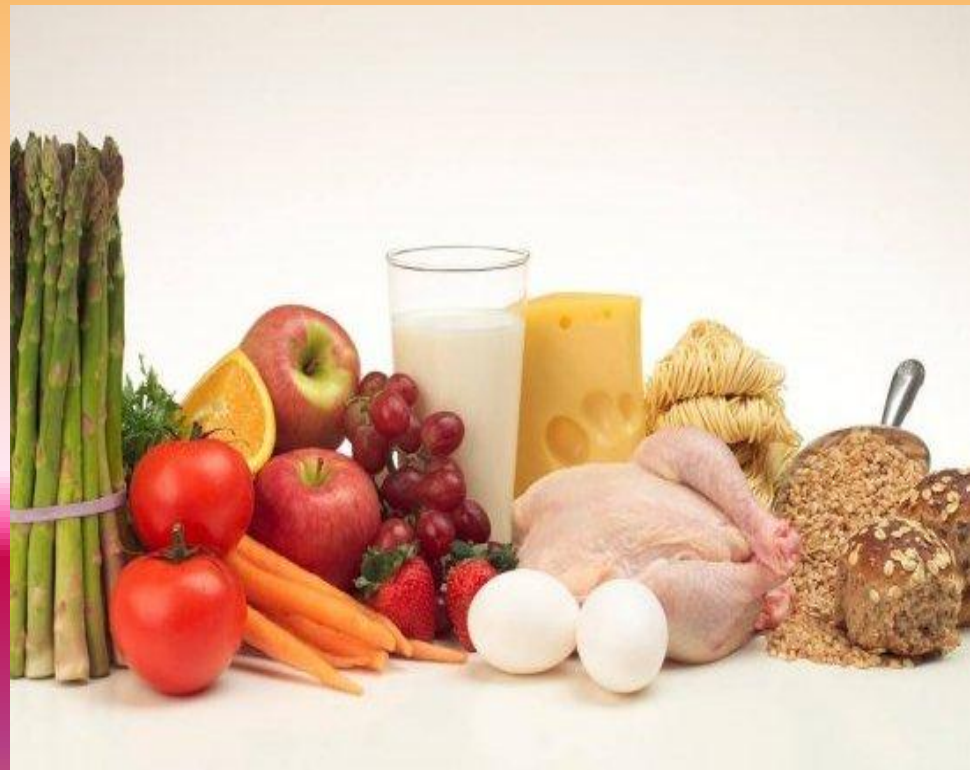
- ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЬЕ НА 70  
% ЗАВИСИТ ОТ  
ПИТАНИЯ!!!



# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

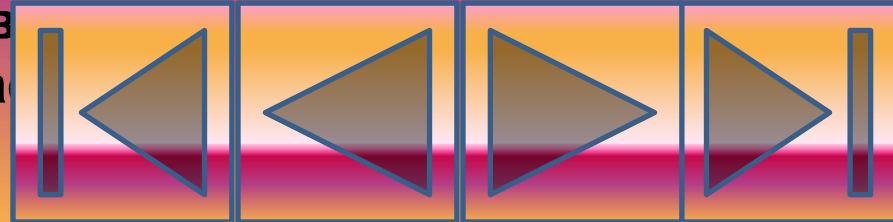
**УМЕРЕННОСТЬ** – НЕОБХОДИМА ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ БАЛАНСА МЕЖДУ ПОСТУПАЮЩЕЙ С ПИЩЕЙ И РАСХОДУЕМОЙ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЭНЕРГИИ.



**РАЗНООБРАЗИЕ** – ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ВХОДЯЩИХ В ЕГО СОСТАВ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ, ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВОДЫ.



**РЕЖИМ ПИТАНИЯ** – РЕЖИМ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА ОБЫЧНО РЕГУЛИРУЕТСЯ АППЕТИТОМ. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в возбуждение пищевого центра начина торможением.



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ:

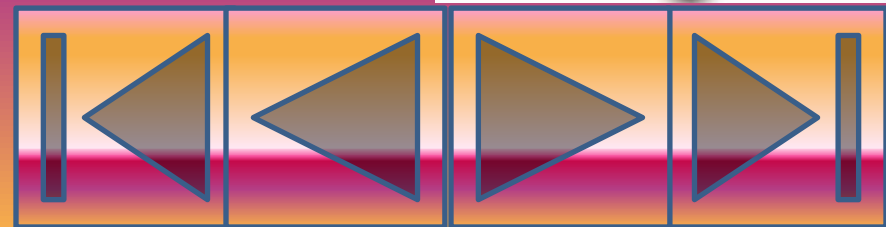
**ЧЕСНОК** - богат полезными веществами, силен в борьбе с простудными заболеваниями. Нормализует флору желудка, убивая вредные микроорганизмы.

**ОРЕХИ** – полезны для работы сердца, для зрения, на 25 – 30% снижают риск заболевания сахарным диабетом! Присутствующие в **жирной рыбе** в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина.

**Мед** – является природным заменителем сахара. Это замечательное средство для лечения простудных заболеваний, полезен для работы сердечно-сосудистой системы.

**БАНАНЫ** – снимают стресс и восполняют утраченные силы, нормализуют работу кишечника и заменяют слабительные средства.

**ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ** – снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему.

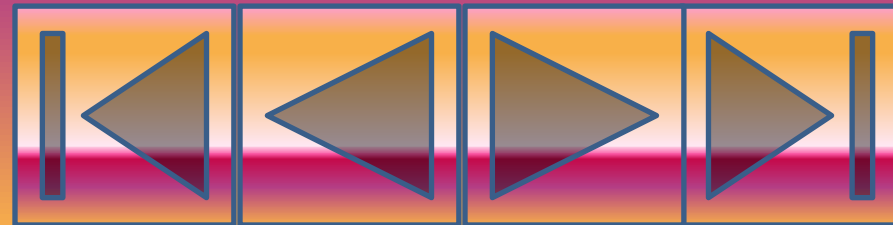


Если вы хотите хорошо  
расти, хорошо видеть и  
иметь крепкие зубы, вам  
нужен я!

# ВИТАМИН



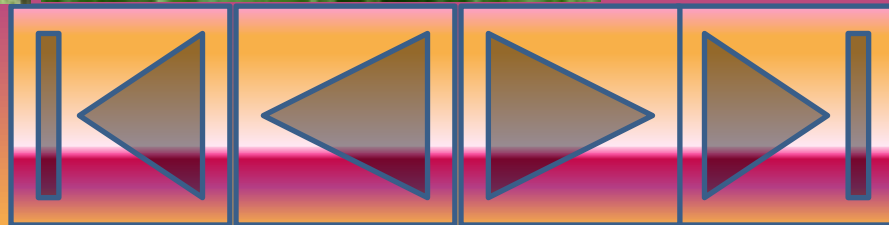
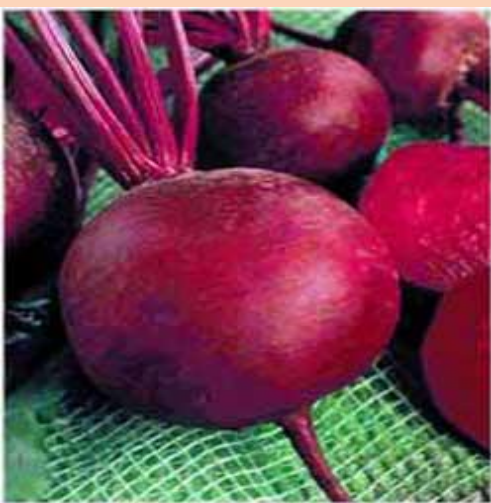
**МОРКОВЬ** – содержит бета – каротин, который превращается в организме в витамин А. Предотвращает возникновение раковых заболеваний, полезна для зрения!



Если вы хотите быть  
сильными, иметь  
хороший аппетит и  
не хотите  
огорчаться по  
разным пустякам,  
вам нужен я!



# ВИТАМИН



# ВИТАМИН

# С

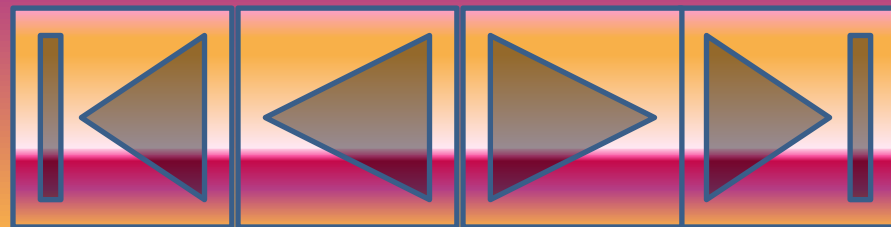


Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!



**ЛИМОН** – концентрат витаминов.

Рекомендуют, как средство укрепления стенок сосудов, для снижения кровоточивости, при ревматизме и т.д.





# РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ:

## 10 МЕСТО – ХЛЕБ

От хлеба очень легко поправиться, а т.к. современный хлеб не натуральный, то он вдвойне вредный. Лучше потреблять качественный цельнозерновой хлеб.



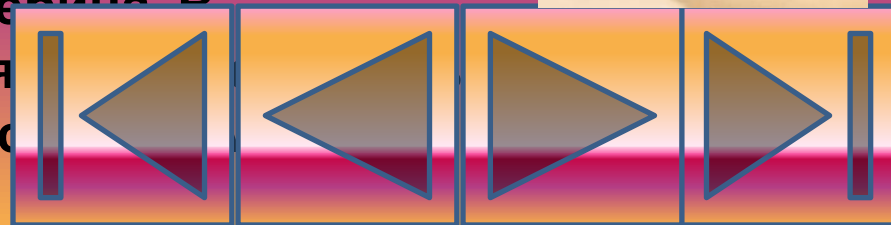
## 9 место – полуфабрикаты

Это любые замороженные продукты. Их готовят из ГМО (Генетически Модифицированных Организмов), консервантов, красителей и стабилизаторов, которые опасны для здоровья.



## 8 место – майонез

Он вреден из-за состава, из-за жиров, которые вызывают повышение уровня холестерина. В пластиковых упаковках, уксус выделяет вещества, которые незаметно вместе с едой попадают в желудки.



## 7 место – консервы

Мясо не первой свежести, максимально вываривают, приправляют консервантами, и отправляют на наши столы. И это касается практически любых консервов.

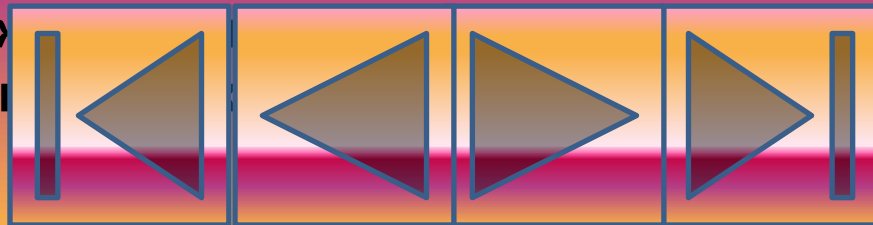
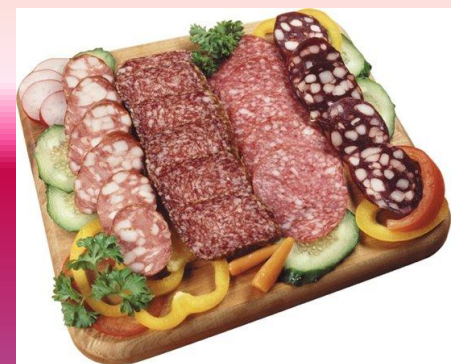


## 6 место – фиктивные фрукты

Сегодняшние фрукты выращивают на сплошных химикатах. Старайтесь избегать слишком крупных, ярких и красивых плодов, особенно в холодное время года. Фрукты лучше покупать именно в сезон их созревания. А то вместо витаминов вы получите пестициды, воск и прочее...

## 5 место – колбаса

Современные колбасы готовят из чего угодно: из сои, ГМО, красителей, консервантов, крахмала и костей, однако, мяса в этом списке нет. Например, один кусочек копчёной колбасы содержит фенольных соединений, сколько человек в городе за год! Фенол токсичен.



## 4 место – торты и пирожные

Современные сладости помимо высокой калорийности насквозь фальшивы и ненатуральны. Они все содержат маргарин, а это сплошной жир. Любовь к этим продуктам гарантирует нарушение обмена веществ и лишний вес.



## 3 место – Фаст фуд

Самая быстрая еда очень вредна. Потому, что жарят всё это в одном и том же масле, которое могут не менять несколько суток. С годами подобное питание приводит к нарушению в области пищеварения – к гастритам, изжоге и т. п.



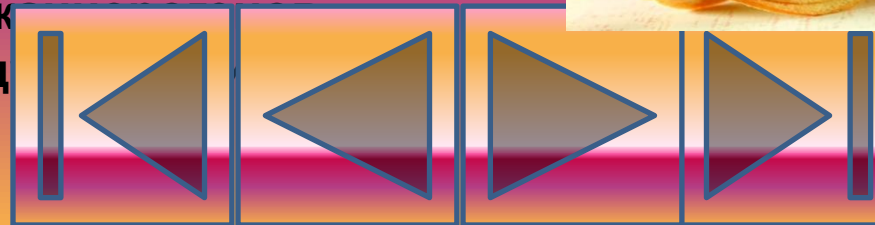
## 2 место – Газированные напитки

Сладкие газированные напитки - смесь сахара, химии и газов. Они содержат сахарозаменитель. Газировка не утоляет жажду. Слюна плохо удаляет подсластитель и во рту остается ощущение приторности.



## 1 место – Чипсы

Чипсы – это смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Из-за особенностей приготовления в чипсах образуется уйма канцерогенных веществ, провоцирующих рак. А жиры ведут к повышению уровня холестерина в крови, что повышает риск инфарктов и



# **ЗАПОМНИТЕ:**

**Ешьте много овощей и фруктов, они очень полезны для организма человека, в них**

