

***Социально - значимая проектная деятельность  
«Здоровое питание школьника»***

*Выполнили ученики 7 «А» класса:*

*Турьева Дарья,*

*Краснова Дарья,*

*Василенко Виолетта,*

*Касьянова Полина,*

*Амирасланова Ирада*

*Кетрарь Данил*

*Апрелев Дмитрий*

*Алексеев Никита*



*Руководитель проекта: Ермак Наталья Христофоровна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Микунь*

***Правильное питание*** – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям. Проблема питания ребенка – не только узкосемейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная.



**Актуальность:** важность этого проекта состоит в том, чтобы каждый ученик осознал значение правильного питания.

**Объект исследования:** характер питания учеников.

**База для исследования:** МБОУ «СОШ №1»  
г. Микунь, учащиеся 5- 7 классов.

**Предмет исследования:** питание школьников и его влияние на здоровье.



**Гипотеза:** ученик будет лучше учиться, будет обладать крепким здоровьем, если он будет правильно питаться.

**Задача:** проекта научить учеников правильно питаться.

**Методы исследования:** анкетирование, опрос учащихся, наблюдение, анализ статистического материала, работа со справочной литературой, использование интернет-технологий, использование графического редактора, обобщение статистических данных, метод фотографирования.

**Конкурс рисунков на тему: «Здоровое питание»**





***Практическая значимость:*** применение правил здорового питания на практике, выработка каждым учеником для себя и своей семьи рекомендаций по правильному питанию.

***Апробация:*** данный исследовательский проект имеет практико-ориентированную направленность поскольку предлагает меры по организации здорового питания школьников. Материалы проекта были использованы при проведении ежегодного «Фестиваля наук и творчества» на конференции для учащихся 9-10-11 классов 26 ноября 2014 года.

***Количество учащихся принявших участие в проектной деятельности – 205 человек.***



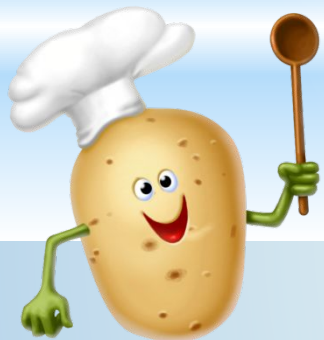
## *Предполагаемые результаты проекта:*

- \* • полученные знания позволят ученикам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- \* • учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- \* • привлечение большего количества детей к правильному питанию, и как следствие улучшение знаний учащихся;
- \* • увеличение охвата горячим питанием школьников;
- \* • улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного

Начинается проект с анкетирования каждого ученика 5,7, класса о характере и периодичности его питания.









## *Несколько вопросов из анкеты:*

1. Сколько раз в день вы едите  
а) 5-6 раз, б) 3-4 раза, в) 1-2 раза, г) 1 раз?
2. Завтракаете регулярно? (Да/нет).
3. Ежедневно ем первые блюда. ( Да/нет).
4. Плотно ли вы ужинаете? (Да/нет).
5. Время еды до сна.
6. Едите ли вы ежедневно сырые овощи? (Да/нет).
7. Едите ли вы в промежутках между едой? Что?
8. Разнообразно ли ваше меню в течение дня, недели ? (Да/нет).



*Данные анкет всех учеников обрабатываются  
для выяснения общей картины  
исследования.*

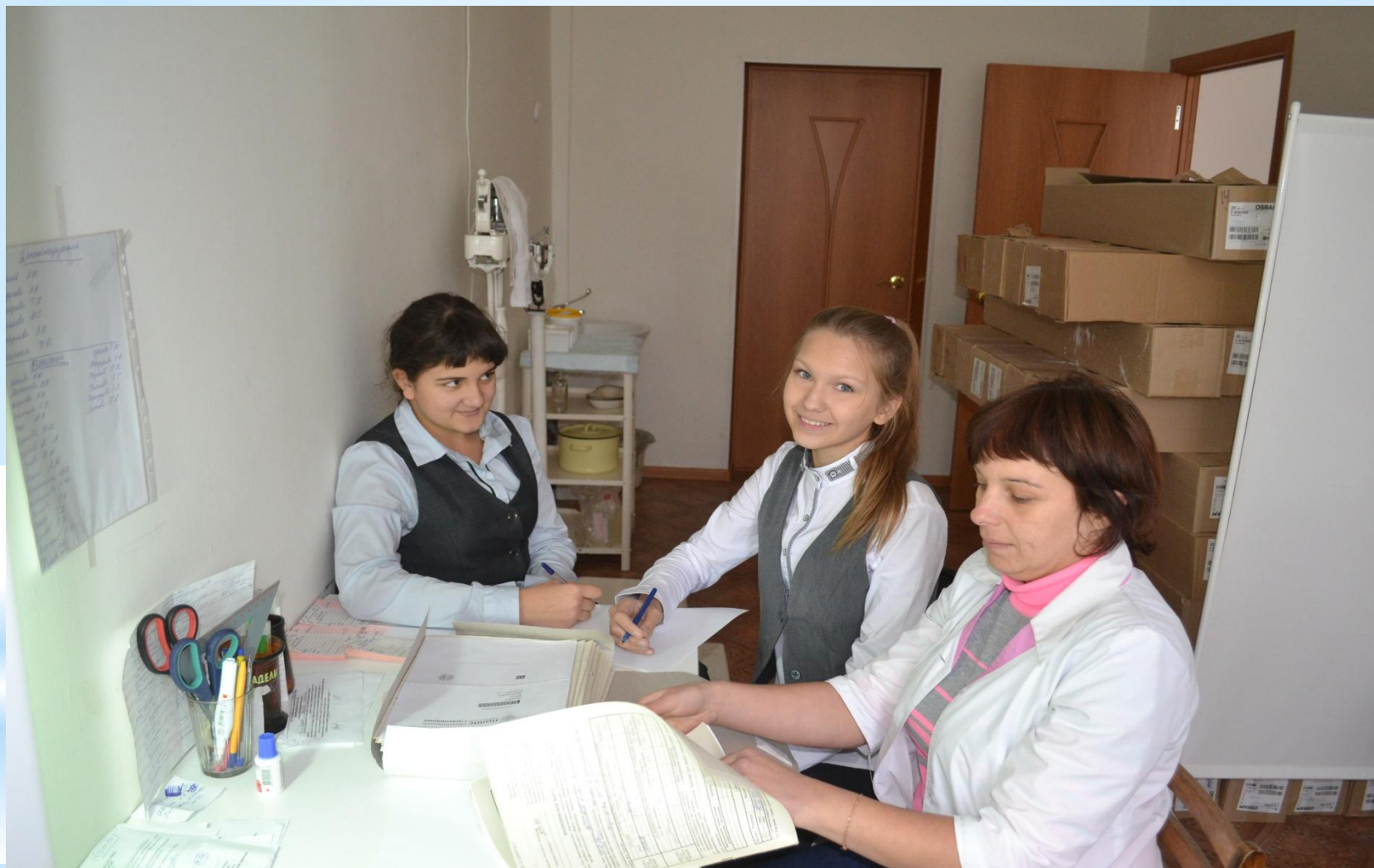
**\* В заключение проведенного анкетирования мы предложили ребятам простые способы здорового и правильного питания:**

- \* 1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.**
- \* 2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.**
- \* 3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.**

- \* 4. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
  
- \* 5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.



# *\*Беседа с медицинским работникам школы*



## Состояние здоровья учащихся за два года

Учебный год	2013-2014 (чел.%)	2014-2015 (чел.%)
Всего учащихся	673	660
Практически здоровы	406 (60,2%)	458 (69,3%)

Из данных таблицы можно сделать вывод, что состояние здоровья обучающихся нашей школы улучшилось по сравнению с 2013-2014 учебным годом.

## Результаты исследования уровня заболеваний учащихся за 2 года

Наименование заболевания	2013 – 2014 учебный год (чел.%)	2014 – 2015 учебный год (чел.%)
Нервно-психологические (ММД – минимальная мозговая дисфункция), эписиндром	3 (0,4%)	3(0,4%)
Болезни желудочно-кишечного тракта	44 (6,5%)	46 (6,9%)
Сердечно-сосудистые заболевания	16 (2,3%)	16 (2,3%)
Заболевания органов зрения	67 (9,9%)	55 (8,3%)
Нарушения осанки	86 (12,7%)	93 (14%)

- на первом месте – нарушения осанки;
- на втором – заболевания органов зрения;
- на третьем месте – заболевания желудочно-кишечного тракта.

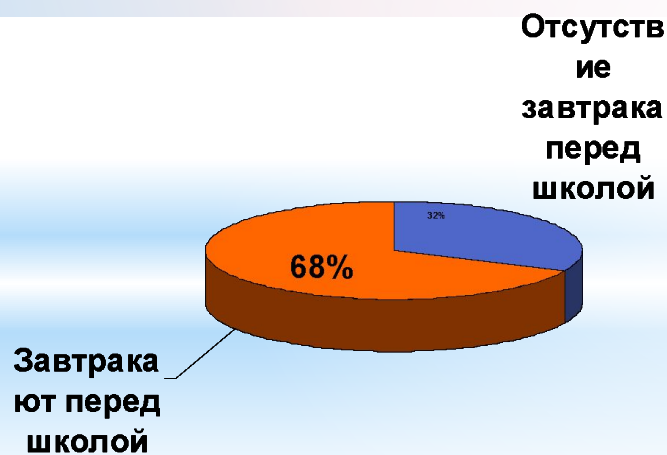
*Выводы.  
Анализ  
полученных  
результатов.*



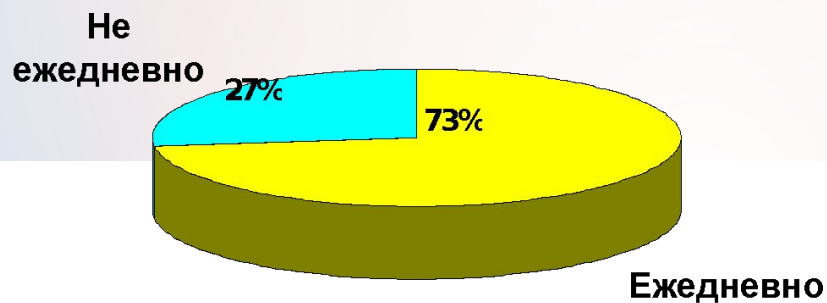


# Результаты анкетирования режима питания обучающихся

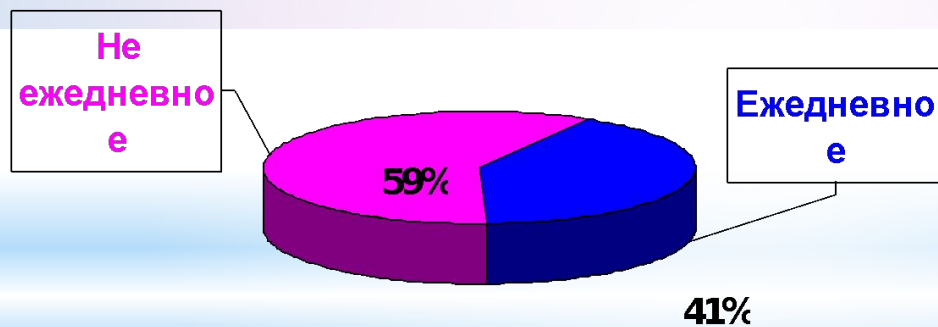
- \* отсутствие завтрака перед школой у (32% учащихся);



\* не ежедневно употребляются в пиццу первые блюда (27%);



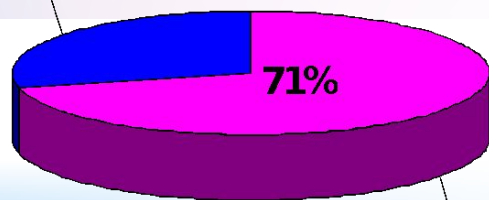
\* частое потребление колбасных изделий: ежедневно их употребляют (41%), среди них многие несколько раз в день;



\* преобладают в пищевом  
рационе  
углеводосодержащие  
продукты (71%);

Не  
преобладаю  
т

29%

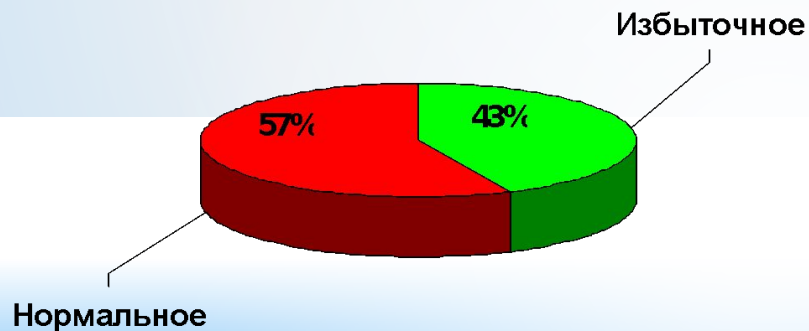


Преоблада  
ют





\* избыточное употребление  
сладостей (43% учащихся).



- \* среди употребляемых напитков преобладают газированные (54%);
- \* недостаточно частое потребление основных продуктов питания: каш (67%); молока (49%), овощей (34%), творога и сыра (72%), масла сливочного (59%), растительного масла (65%), фруктов (37%);
- \* не употребляют круп (13%);
- \* многие учащиеся употребляют
- \* совсем не употребляют сало (





*Мнения учащихся по здоровому питанию:*

**«Мне нужно больше употреблять молочные продукты, меньше пить газировку и есть конфет, уменьшить употребление колбас, обедать в ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ».**





# Конкурс рисунков на тему: «Здоровое питание».

## МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ





**\*Представляем вашему вниманию  
несколько рисунков.**

**\*Алиева Эльнара 5 «А» класс**



\*Алиева Эмира 5 «А» класс





\*Савельева Татьяна





\*Журавлева Олеся 5 «В» класс








# Награждение победителей конкурса





*Здоровое  
питание  
школьника*



«Судьба наций зависит оттого, как  
они питаются»



**«Одно только  
поколение правильно  
питающихся людей**

**возродит**

**человечество и**

**сделает болезни столь**

**редким явлением, что**

**за них будут смотреть**





*«Природа учит нас жить, довольствуясь малым, соблюдать меру...и есть только то, что необходимо для существования, потому что излишек полезен только болезни и смерти...и если приносит минутное удовольствие вкусу человека, то скоро причинит его телу продолжительное страдание, непоправимый вред»*

*Луиджи Корнадо (XVI в.)*

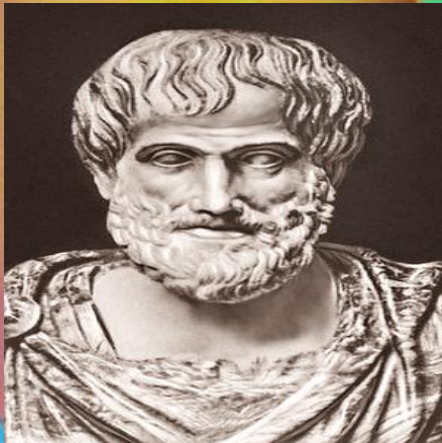
*Диетологи говорят: «Если  
отец болезни не известен,  
то мать ее всегда-  
питание»*



## **В истории науки есть две теории питания:**

**Античная теория питания является частью представлений Аристотеля и Галена о живом. Исходя из этой теории, питание всех структур организма происходит за счет крови, непрерывно образующейся в пищеварительной системе из пищевых веществ в результате сложного процесса неизвестной природы, сходного с брожением. Очистка этой крови происходит в печени, после чего она используется для питания всех тканей и органов. На основе этой теории были построены многочисленные лечебные диеты, которые должны были обеспечить лучшие свойства крови и более легкое превращение пищи в кровь.**

**Классическая теория сбалансированного питания . С данной теорией тесно связаны представления об оптимальном сбалансированном питании и здоровой пище. В организм должны поступать вещества такого молекулярного состава, который бы компенсировал их расход и потери, обусловленные работой, основным обменом и ростом для молодых организмов.**





# Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и

социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

- *Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность школьника, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.*



# **Основная цель здорового питания.**

**Основной целью здорового питания - является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения эффективности и безопасности системы питания.**

# Основные принципы здорового питания школьников.



**Питание должно быть сбалансированным**

**Питание должно быть оптимальным**

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.





# *Рацион питания*



- Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.
- Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.





# Питание школьника



- Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.



# Признаки правильного питания школьника



- По каким признакам можно определить, что школьник стал питаться более правильно?
- Главными непосредственными проявлениями эффекта здорового питания является прежде всего улучшение настроения и повышение активности, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении.
- Сегодня меньше пяти процентов учащихся могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается.

# Польза горячего питания



- Наблюдения показали, что учащиеся, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.





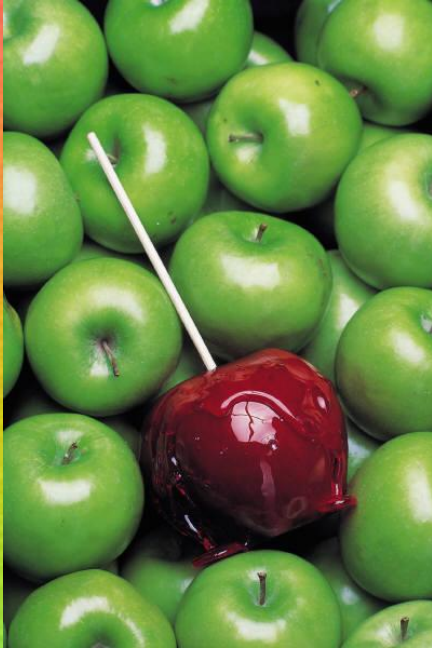
# Необходимость горячего питания в школе



- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно  $\frac{1}{4}$  суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.



# *Рекомендации школьникам*



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



1. Школьник должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.





2. Каждый день в рационе питания должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.





# 3. Школьник должен питаться не менее 4 раз в день.

Завтрак дома -  
7.00-7.30;

Горячий завтрак в школе  
- 11.00-11.30;

Обед дома - 14.00-14.30;

Полдник - 16.30-17.00;

Ужин - 19.00-19.30.





# ЗАВТРАК



То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.







## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.





# ОБЕД

**Обед** — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

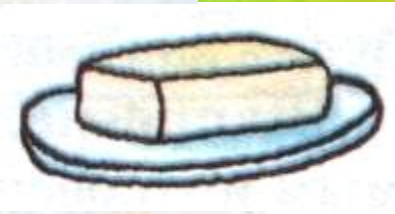


# Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном.

Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу





5. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.





6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.





7. Следует  
употреблять  
йодированную  
соль.





8. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.



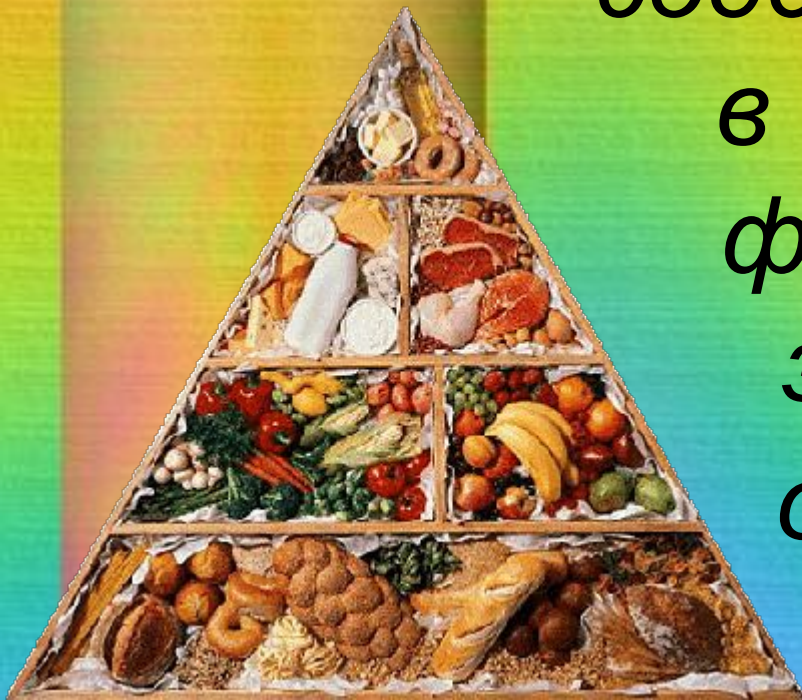
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.





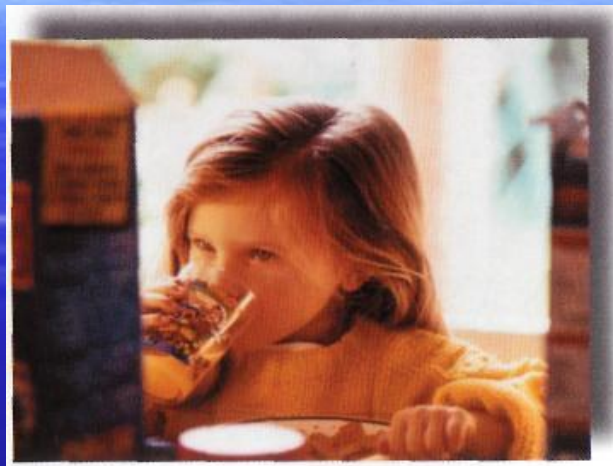
*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов,*

*содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*



# Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

**Белки**



**Жиры.**



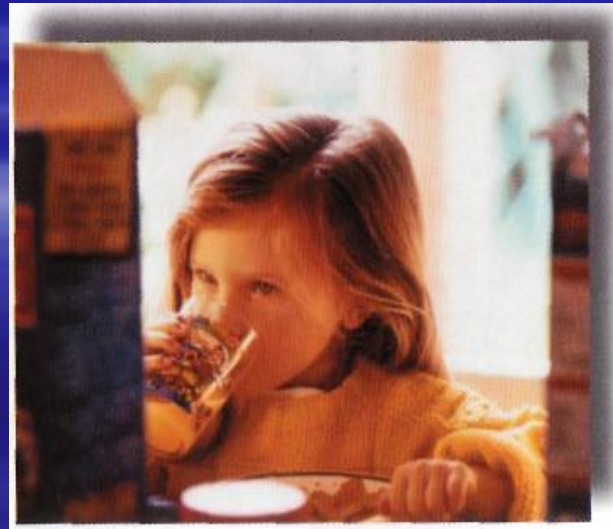
**Углеводы.**





# Белки.

МОЛОКО МОЛОКО ИЛИ  
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ;  
ТВОРОГ ;  
СЫР ;  
РЫБА ;  
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ;  
ЯЙЦА .



# Жиры.

Мясо, молоко и рыба

сливочное масло ;  
растительное масло ;  
сметану .





# Углеводы.

хлеб ;

крупы ;

картофель ;

мед ;

сухофрукты ;

сахар .



# Витамины и минералы.

- **Продукты, богатые витамином А:**
- МОРКОВЬ ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи





## ■ Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .



■ **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

■ печень ;

■ яйца ;

■ проращенные зерна пшеницы;

■ овсяная овсяная и гречневая крупы .



# Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста;


яблоки;

миндаль ;

помидоры ;

бобовые .





*10 самых полезных для  
человека продуктов:*



1. Помидоры - чемпионы! Они возглавили рейтинг полезности продуктов, составленный британскими специалистами. Ученые учитывали наличие в продукте витаминов, микроэлементов, антиоксидантов. Причем в той биохимической форме, которая легко усваивается организмом и позволяет полезным веществам реально участвовать в омоложении и тонусе различных его систем. В томатах много активного антиоксиданта - ликопина, клетчатки и калия. Многочисленные исследования показывают, что они помогают сердечно-сосудистой системе. Томатный сок мягко снижает артериальное и внутричерепное давление, его полезно пить при гипертонии и глаукоме.



2. Овсянка. В ней много растительных белков, клетчатки, витаминов группы В, растворимых пищевых волокон. Всего одна мисочка овсяной каши (около 30 г овсяной крупы) может понизить кровяное давление на 5-10 единиц. К тому же она очищает пищеварительную систему от токсинов.





3. Киви. Эти фрукты содержат витамины А, С и Е. В их семенах находятся также жирные кислоты Омега-3. Они полезны для поддержания эластичности суставов (людям, страдающим артритами и артрозами полезно съедать хотя бы два киви в неделю).

<http://www.foragro.ru>



4. Темный виноград. В сортах типа изабелла много биофлавоноидов, которые замедляют процессы окисления в организме, помогают держать в тонусе сосуды, не допускать образования тромбов. Также эти вещества оказывают сопротивление появлению злокачественных клеток.





5. Апельсины. Они содержат большое количество витамина С, а также пектины. Эти полезные ферменты снижают в крови уровень "плохого" холестерина.



(c) Asisa

RC-MIR.com

6. Брокколи. Эта разновидность капусты содержит много антиоксидантов, калия и магния. Является отменным диетическим продуктом при нарушениях обмена веществ.





7. Авокадо содержат особые жирные кислоты, которые помогают обновлению кровеносных сосудов. А также ферменты, регулирующие уровень сахара в крови.



Кресс-салат. Из всех листовых салатов он - самый богатый йодом, железом, витаминами А и С.





9. Чеснок. Содержит вещество аллицин, которое понижает давление при гипертонии. А еще всем известны антибактериальные свойства чеснока.



# 10. Оливковое масло, богатое антиоксидантами и витамином Е.





# Самые вредные продукты питания



- ▣ **Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.**

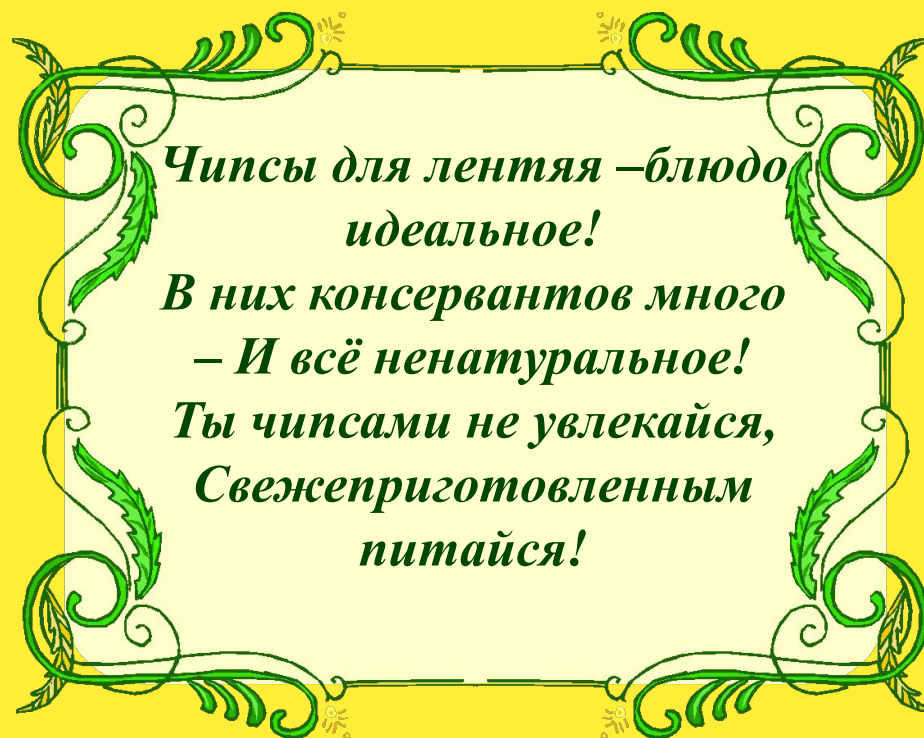




**В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.**



**\* Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**



*Чипсы для лентяя – блюдо  
идеальное!*

*В них консервантов много  
– И всё ненатуральное!*

*Ты чипсами не увлекайся,  
Свежеприготовленным  
питайся!*

## **Шоколадные конфеты**

**Любят взрослые и дети**

**Можно съесть штук три от силы,**

**Чтоб не быть всегда пассивным.**



**Кириешки не всегда**

**Полезная и вкусная еда,**

**Усилитель вкуса в них и специи**

**Не полезны для питания.**

**Сырок глазированный – вкусно!**

**Он нам дает на наслаждение чувства,**

**Но калия сорбатом так богат,**

**Что съев его, не очень будешь рад.**



- ▣ **Шоколадные батончики.** Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Вспомните сникерсовый бум перестроечного периода. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.





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.

*От нее, от Кока-колы  
Лишь желудок будет  
полным,  
А полезности ни  
грамма,  
Создана лишь для  
рекламы.*

- Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.



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.





- **Особая статья – колбасно-сосисочное многообразие.** Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышек, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые **жиры** (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль в медицине, но и имеет обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % состоят из **трансгенной сои.**



- Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе **жирное МЯСО** не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.



- **Майонез.** Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонезика к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шаурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньше.





- В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.



- **Соль.** Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.





**Одна из главных  
причин ожирения –  
ФАСТ-ФУД.**



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».



- ▣ **Неправильное питание – прямая дорога к ожирению, к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм.**



Из всего сказанного можно сделать вывод-рекомендации по здоровому питанию-не догма, а руководство к действию. Нет однозначно плохих продуктов и нет однозначно полезных. Есть можно все, но надо соблюдать меру. Мера-вот одно из главных мерил здорового питания. Так что воспитывайте в себе чувство меры.



«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры»

*И.П.Павлов*



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

