

Вода – основа здорового питания!



**Подготовил ученик 10 кл.
ГКОУ СКО школа – интернат
№26**

Сахнов Валерий

**Вы слышали о воде?
Говорят, она везде!**



в луже

в море

в океане



**И в водопроводном
кране**

Свойства воды.

- Нет цвета
- прозрачная
- Нет запаха
- Нет формы
- Растворитель
- Бывает твёрдая, жидкая, в виде пара

Три состояния воды



Проблема чистой воды.

Проблема чистой воды во всем мире является на данный момент самой актуальной –

это проблема национальной безопасности.



Способы очищения воды.

Водопроводную воду в домашних условиях можно очистить несколькими способами:

- Кипячением в открытой посуде в течение 10-15 минут;
- отстаиванием в течение не менее 3 часов;
- применением фильтров.



Интересные факты о воде.

- Вода составляет 80% массы тела ребенка и 70% массы тела взрослого человека.
- За счет Мирового океана в атмосферу поступает до 50% кислорода и 82% влаги.
- В озерах сосредоточено более 26 тысяч км³ пресных вод.
- Полный цикл круговорота воды в атмосфере продолжается 10 дней, в реках - 20 дней, озерах и водохранилищах - 7 лет, океане - 3000 лет. Без воды человек сможет прожить только 3 дня, в то время как без пищи 30-50 дней.
- Потеря 6-8% от массы тела вызывает тяжёлое состояние, близкое к обмороку, 10-12% - перестаёт биться сердце.

Вода в организме человека!



Значение воды в организме человека!

- **увлажняет кислород для дыхания;**
- **регулирует температуру тела;**
- **помогает организму усваивать питательные вещества;**
- **защищает жизненно важные органы;**
- **смазывает суставы;**
- **помогает преобразовать пищу в энергию;**
- **участвует в обмене веществ;**
- **выводит различные отходы из организма.**



Повышенная
тяга к сладкому



Сильное
головокружение



Излишняя
сухость кожи



Учащенное
сердцебиение



Упадок
сил



Головные
боли



**КАК ПОНЯТЬ,
ЧТО ОРГАНИЗМУ
НЕ ХВАТАЕТ
ВОДЫ**

Питьевой режим.

Вода – самый большой по объему потребления «продукт питания» в рационе человека.

- 1,5 – 2 литра в день



Всего организм приобретает и теряет в день около 2,5 л воды. Примерно 1,5 л воды удаляется через почки, остальное – через легкие, кожу, органы пищеварения



Вода и приготовление пищи.



- Вода входит во все продукты питания и содержится в приготовленной из них пищи.
- Вода необходима в процессе приготовления пищи.

Содержание воды в продуктах питания.

- ▶ Хлеб – 40 %
воды.
- ▶ Яйца – 65 % воды.
- ▶ Мясо – 75 % воды
- ▶ Рыба – 80 % воды
- ▶ Молоко – 87 %
воды.
- ▶ Овощи – 90 %
воды

питания.



Вредные напитки!!!



Газированная вода

E-211, 330, 952, 954- канцерогены;

E-150 – вызывает заболевания печени и почек;

E-296 – запрещен в детском питании.



Сбалансированное питание!

Белки

Витамины

Жиры

Минералы

Вода

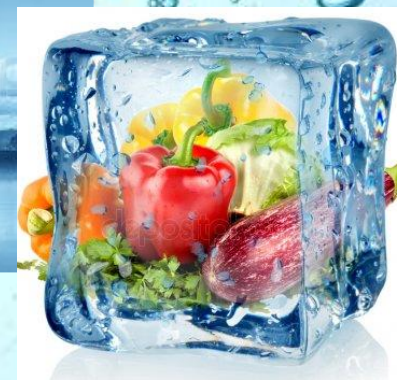
Углеводы

Пищевые волокна



«Вода! У тебя нет ни вкуса, ни запаха, тебя не опишешь, тобой наслаждаются, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни: ты и есть жизнь. Ты – величайшее в мире богатство...»

Антуан де Сент - Экзюпери



Спасибо за внимание!