

# **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 км<sup>3</sup> 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

Е-211, 330, 952, 954- канцерогены;

Е-150 – вызывает заболевания печени и почек;

Е-296 – запрещен в детском питании.



# Сбалансированное питание!

**Белки**

**Витамины**

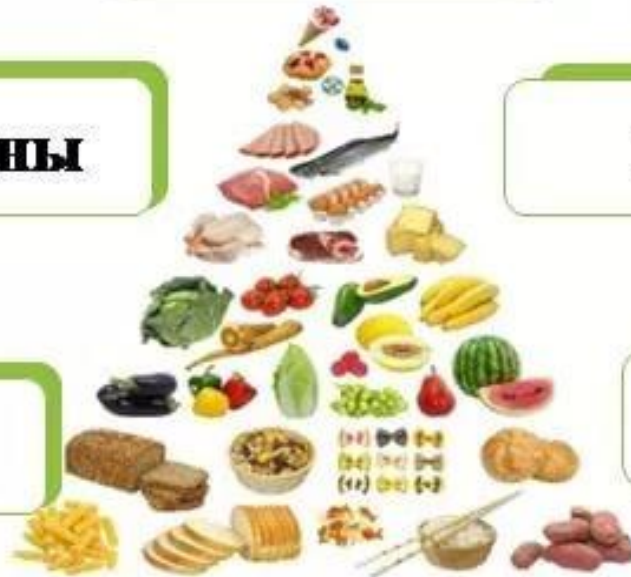
**Жиры**

**Минералы**

**Вода**

**Углеводы**

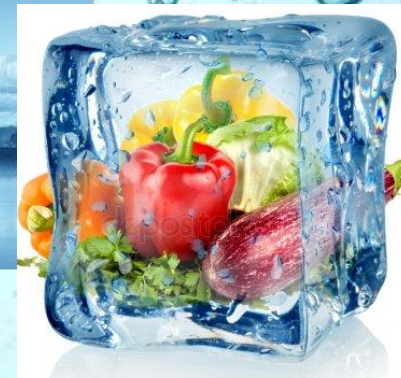
**Пищевые волокна**





**«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!**