

Беседа: «Как сохранить здоровье»



Правильное питание

*«Прежде чем за стол мне сесть,
я подумаю, что съесть»*



Питание – необходимое условие жизни организма человека.

Для того чтобы жить, человеку нужна энергия.
Люди получают энергию из пищи.



Вместе с пищей в организм поступают питательные вещества. Все питательные вещества можно разделить на три основные группы:

- 1) Белки.
- 2) Углеводы и жиры.
- 3) Витамины и минеральные вещества.



В каких продуктах содержится много белков, углеводов, жиров?

Белки

- Мясо
- Яйца
- Рыба
- Грибы
- Баклажаны
- Бобовые
- Орехи
- Семена подсолнечника



Углеводы

- Мучные изделия
- Хлеб
- Сахар
- Конфеты
- Варенье
- Чай
- Крупы
- Картофель
- Мед



Жиры



- масло
- мёд
- авакадо
- сало
- майонез

Витамины

1) *А, Д, Е, К.* Содержатся в основном в мясе, молоке, яйцах.

2) *В и С.* Они содержатся в овощах и фруктах.

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Минеральные вещества в организме человека

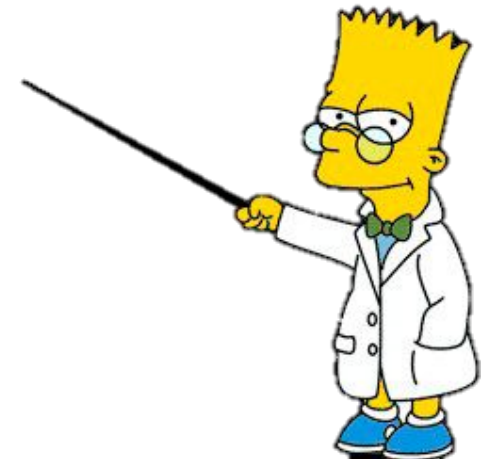
Элемент	Источник	Действие
Кальций	Молочные продукты, сыр, кефир, зелёные листья.	Входит в состав костей и зубов, участвует в процессе свёртываемости крови.
Фосфор	Рыба, мясо, молочные продукты.	Входит в состав костей.
Железо	Печень, орехи, яичный желток.	Входит в состав крови.
Фтор	Морская рыба, питьевая вода.	Обеспечивает прочность зубов.



Правильное питание.

Необходимо соблюдать три основных правила:

- Кушать разные продукты.
- Кушать часто, но понемногу (5 раз в день)
- Кушать полезные продукты



Что такое вредная еда?

В некоторых продуктах содержатся вредные вещества, которые называются КАНЦЕРОГЕНЫ.

Эти вещества губят организм и приносят болезни.



1 место. Чипсы и газировка.

Из-за того, что чипсы готовят с маслом, с солью, добавляют разные вредные приправы, в них образуются **канцерогены** (то есть вещества, из-за которых человек может тяжело заболеть и даже умереть).

В газировке, слишком много сахара. Это вредно для костей, зубов и желудка. Кроме того, обилие красителей может вызвать сильную аллергию.



2 место. Фастфуд.

Самая вредная «быстрая еда» – это всевозможные беляши, чебуреки, картошка-фри, шаурма и вообще всё, что жарится. Потому что жарят это всё в одном и том же масле, меняется оно редко. Результат – всё те же канцерогены.



3 место. Колбаса, копчёности и майонез

В колбасе, которую мы покупаем в магазине, содержится много ароматизаторов и красителей.

Копчёные мясо и рыба, майонез содержат много канцерогенов.



4 место. Маргарин, пирожные, сладости, мороженное.

Маргарин – самый вредный вид жира. А значит, вредны и все продукты с его содержанием. Это пирожные, торты с кремом, изделия из слоёного теста. Если много есть этих продуктов, то это приведёт к лишнему весу и болезням печени и желудка.



5 место. Кофе и энергетики

Кофе и энергетики плохо влияют на сердце.

А энергетические напитки лучше вообще не употреблять.



ШКОЛЬНЫЙ ОПЫТ

Опыт с яйцом и колодой

Опыт с зубом и колодой

1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

