

# «Здоровое питание»



Выполнили :  
Дергунова Виктория  
Андреева Мария  
Сальникова Анастасия  
Пешкова Дарья  
Русаков Данил  
Гнездилов Никита

«Мы едим, чтобы жить, а не живём,  
чтобы есть.»

Каждый человек в  
состоянии  
самостоятельно  
заботиться о  
собственном  
здоровье.



Движение к этой цели  
должно быть  
постепенным - шаг за  
шагом. Каждый шаг  
продлевает активные  
годы жизни.





# ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



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».

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.









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.**



**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.**







**Кириешки не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!  
Он нам дает на наслажденье чувства,  
Но калия сорбатом так богат,  
Что съев его, не очень будешь рад.**





# Перечень вредных для здоровья пищевых добавок

- Запрещённые-Е103,Е105,Е111,Е121,Е123,Е125,Е126,Е130,Е152.
- Опасные-Е102, Е110,Е120,Е124,Е127.
- Ракообразующие-Е131,Е210-217,Е240,Е330.
- Вредные для кожи-Е230-232,Е239.
- Вызывающие нарушение давления-Е250,Е251.

# Пирамида питания





## ■ Где искать витамины?

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

# Витамин А – витамин роста.





# ВИТАМИН В





- способствует росту, улучшает пищеварение, особенно переваривание углеводов, нормализует работу нервной системы, мышц и сердца, помогает при морской болезни и укачивании



# ВИТАМИН Д



- помогает утилизировать кальций и фосфор, оказывает специфическое противорахитическое действие, при совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний



# ВИТАМИН С



[www.WallpapersLibrary.com](http://www.WallpapersLibrary.com)



- способствует заживлению ран, ожогов, кровоточащих десен, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему  
Играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей, зубов и в особенности для состояния нашей кожи.



# ОТРАЖЕНИЕ ОТРАЖЕНИЯ ПО РЕЖИМУ СОВСОН

- ~~7.00 – Кофе~~
- ~~10.00 – Бутерброд~~
- ~~12.00 – Доширак (понял, Попов?)~~
- ~~14.00 – Чипсы, Кола~~
- ~~16.00 – Сухарики~~
- ~~19.00 – Плотный ужин.~~

- 7.00 – Плотный завтрак.**
- 10.00 – витаминизированный второй завтрак.**
- 13.00 – Обед.**
- 16.00 – Полдник.**
- 19.00 – Лёгкий ужин**

Harmonie Santé





И пусть еда всегда приносит вам  
удовольствие и пользу .





● Спасибо за внимание !