

# «Формула Здоровой жизни»



«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».



**Выглядит красиво, но это не значит,  
что это полезно!!!**

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.





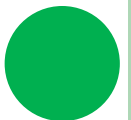
**Кириешки не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!  
Он нам дает на наслаждение 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 правильного питания



# Круг полезных для здоровья человека витаминов



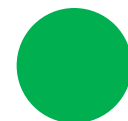
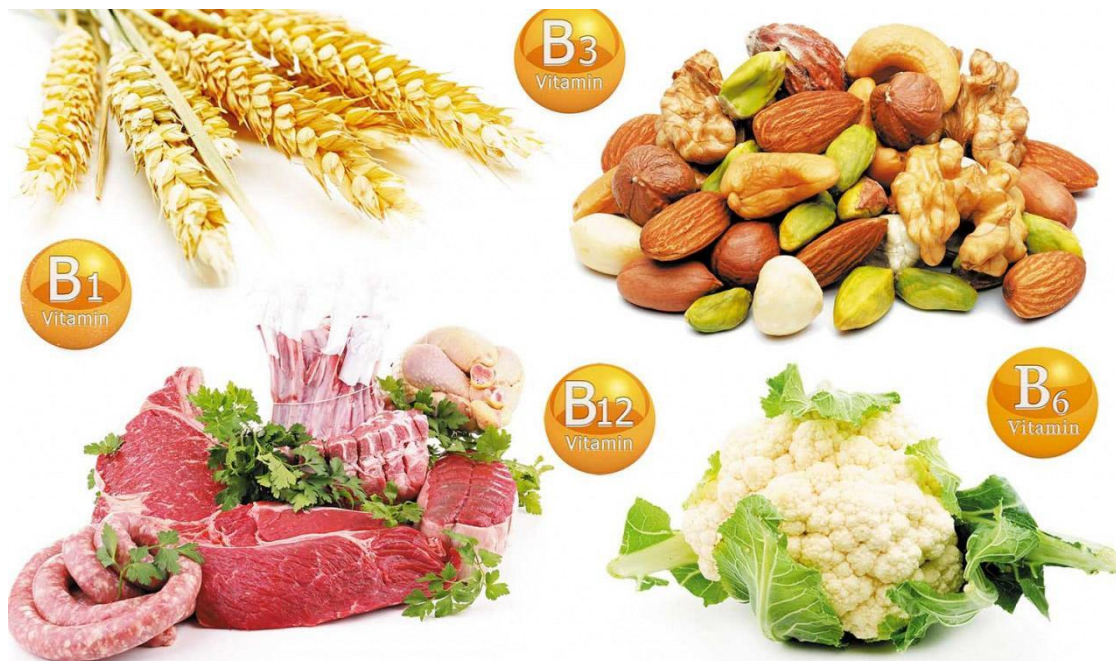
# Витамин А – ВИТАМИН РОСТА

**Витамин А** участвует в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков, способствует нормальному обмену веществ, функции клеточных и субклеточных мембран, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений. Необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения. Витамин А имеет бледно-желтый цвет, который образуется из красного растительного пигмента бета-каротина.



# Группа витаминов В

Все витамины этой группы обеспечивают нормальное функционирование нервной системы и отвечают за энергетический обмен, поддерживают в нормальном состоянии пищеварительную систему, повышают сопротивляемость стрессу, помогают стабилизировать уровень сахара в крови. Учитывая способность В-витаминов снижать действие стрессов, то они полезны и необходимы каждому человеку, а для спортсменов – незаменимы. Также они хорошо дополняют лечение анемии, неврологических и психиатрических анамнезов.



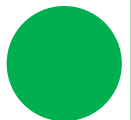
# Витамин D

Самая значимая функция витамина D – это метаболизм кальция и фосфора в организме. В его отсутствии невозможно иметь здоровые крепкие кости. Поэтому витамин D крайне важен для нас. И он критически важен для детей, поскольку на этот период приходится активный рост костей, требующих много кальция и фосфора для правильного формирования. Помимо этого при поддержании витамина D на нормальном уровне резко снижает вероятность развития рака, уменьшается вероятность развития аутоиммунных (таких как аутизм, астма или рассеянный склероз), инфекционных, вирусных (грипп) и сердечно-сосудистых заболеваний (таких как инфаркт и инсульт). В ряде случаев успешная терапия этих заболеваний невозможна без нормализации уровня витамина D в организме.



# Витамин С

Витамин С может способствовать росту и полноценному формированию клеток и улучшать правильное усвоение кальция. Если принимать витамин С в большом количестве, то это будет способствовать также правильной борьбе нашего организма с болезнями или инфекциями, при заживлении ран или восстановлении после операционных вмешательств. Кроме того, витамин С принимает участие в восстановлении и сохранении здоровья мягких хрящиков, костных тканей, зубов и десен, также помогает минимизировать потенциальное образование тромбов и разных гематом. Помимо всего прочего, витамин С требуется для правильного синтеза коллагена, клеточного "цемента", который участвует в правильном формировании тканей, а также, в формировании кожных покровов, рубцовой ткани, сухожильных веток, связок и, конечно же, кровеносных сосудов головного мозга. Витамин С минимизирует всякий потенциальный авитаминоз, делает крепче иммунитет, чем увеличивает сопротивляемость организма к разного рода инфекциям, и помогает избежать заболеваний ОРЗ, ОРВИ, ГРИПП.



# ОТКАЖИСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ПО РЕЖИМУ ЕШЬ СО ВКУСОМ!

~~7.00 – Кофе  
10.00 – Бутерброд  
12.00 - Доширак  
14.00 – Чипсы, Кола  
18.00 – Сухарики  
20.00 - Плотный ужин.~~

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

