

Телекоммуникационный проект «Что такое пища наша»

4 этап «Пища долгожителей»

МОУ «СОШ №31 с углубленным изучением отдельных предметов»

Команда «Сладкоежки»

Руководитель: Быстрова Людмила Николаевна



Здоровая пища - та, в которой присутствует все необходимое для нашего организма и отсутствует все вредное: пестициды, нитраты, гербициды, красители, "пищевые" добавки.

Достаточное количество пищи - тебя держит. Излишек же придется носить твоим ногам.

Саади

Питание должно быть сбалансированным



- Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.

Средняя суточная потребность

ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

- **Углеводы** – 400-500 г
- **Белки** – 100-110 г (1/3 белков должна быть животного происхождения)
- **Жиры** – 60-80 г (1/3 жиров должна быть растительного происхождения)
- **Минеральные вещества** (кальций, фосфор, калий, магний и др.) – обеспечивают структуру костей, являются регуляторами многих физиологических процессов;
- **Витамины** – необходимы для регуляции обмена веществ и процессов жизнедеятельности

Витамин **С** (50-100мг), Витамин **В**(1,5-2 мг), Витамин **А**(1-2 мг), Витамин **Д** (2,5мкг)



Полезные продукты

Каша – матушка наша, хлеб – кормилец.

**Хлеб содержит белки,
жиры, витамины,
минеральные вещества.**



**Каша улучшает
пищеварение, работу
печени.**



Полезные продукты

Гимн молоку

Молоко продукт полезный,
Очень нравится он всем,
Мы знакомы с ним с пелёнок,
Я и пью его и ем!
Витаминов в нём так много —
И вкусней продукта нет!
Нам даёт его корова,
Укреплять иммунитет.
Пейте дети молоко
В школе или дома,
Помните вы мой совет
И будете здоровы!



Когда азербайджанского долгожителя Меджида Агаева, перешагнувшего за стосорокалетний рубеж, спросили, что он ест, он назвал молоко, брынзу (домашний сыр), простоквашу и овощи.

Полезные продукты



Стой, дружок, остановись! От пищи этой откажись!

В настоящее время, чтобы придать продуктам цвет, вкус, аромат, нужную консистенцию и увеличить срок хранения применяют пищевые добавки, которые опасны для здоровья человека.



Король ароматизаторов - **глутамат натрия –Е 621-** усиливает вкусовое восприятие, воздействуя на центры удовольствия.



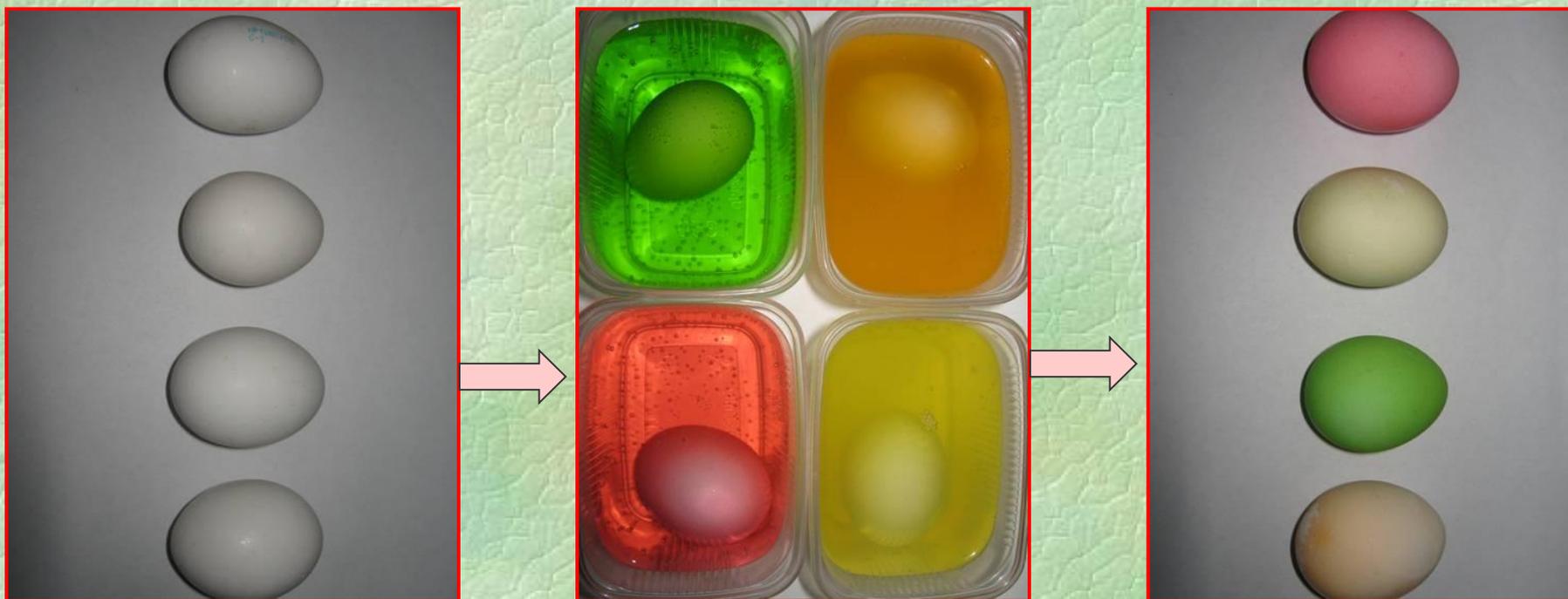
Е621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.

Газированная вода: пить или не пить?

Часто в продукты и напитки добавляют красители **E110, E124, E133**, которые оказывают мутагенное, аллергенное, канцерогенное действие и являются опасными.

Мы провели эксперимент с газированными напитками

Белые яйца положили в газированные напитки различной окраски на 2 часа. Результат: яйца окрасились.

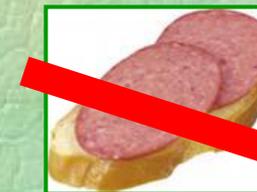


Решайте сами!

Здоровую пищу

нужно правильно принимать

- ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД, ВКУС И ЗАПАХ ПИЩИ способствует выделению пищеварительных соков;
- ПОСТОЯННОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЩИ вырабатывает пищевой рефлекс;
- В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ – это усиливает сокоотделение;
- ТЩАТЕЛЬНОЕ ПЕРЕЖЁВЫВАНИЕ ПИЩИ ускоряет пищеварение;
- ИЗБЕГАТЬ СЛИШКОМ ОСТРОЙ ПИЩИ, которая вызывает, гастрит, язву, болезни печени и почек;
- УПОТРЕБЛЯТЬ СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, которые улучшают перистальтику кишечника;
- ИЗБЕГАЙТЕ СУХОЯДЕНИЯ;
- ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ.
- ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ – за 1,5-2 часа до сна



Сделаем вывод: какой должна быть полезная пища?

