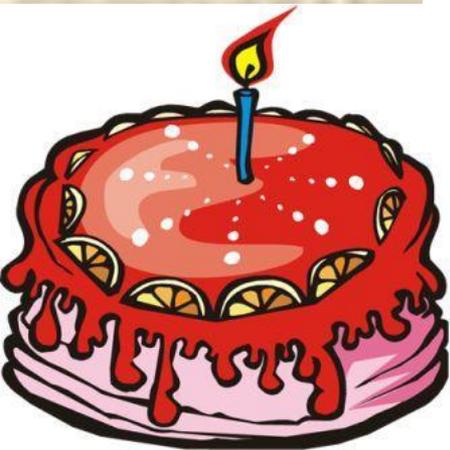


За
безопасность и здоровье
наших
детей.





Береги здоровье смолоду!



**Как утверждает Всемирная организация
здравоохранения, здоровье человека лишь**

На 10 % зависит от качества медицинского обслуживания,
на 20% определяется наследственностью,
на 20% - состоянием окружающей среды
и на 50% оно определяется образом жизни.

Здоровье

– один из компонентов, определяющих качество жизни.

Здоровье

**– это то, что мы мало ценим,
но за что дороже всего платим.**

ВИТАМИНЫ

A

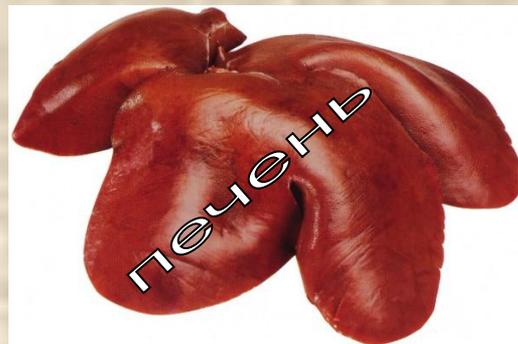
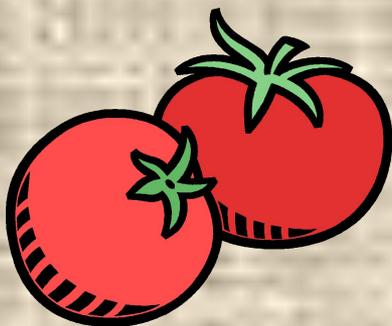
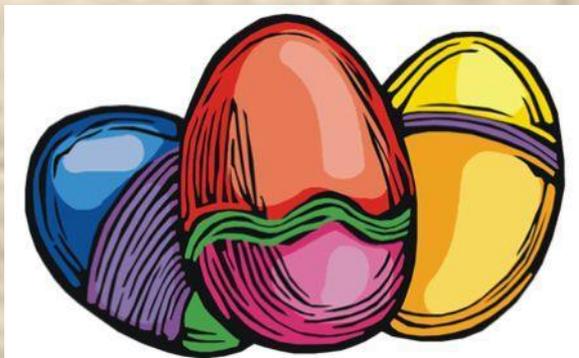
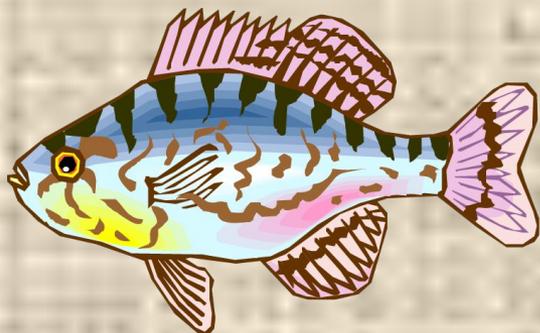
B

D

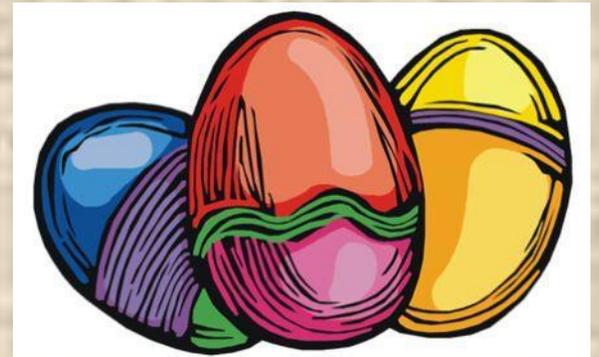
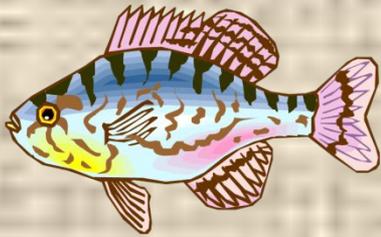
C

E

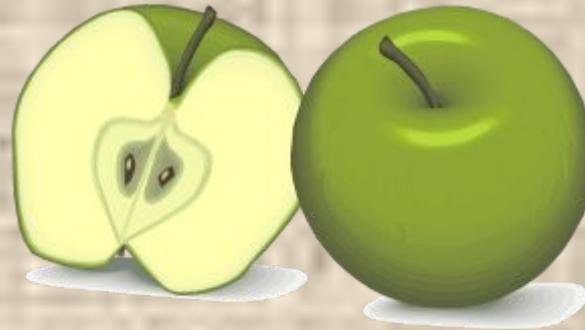
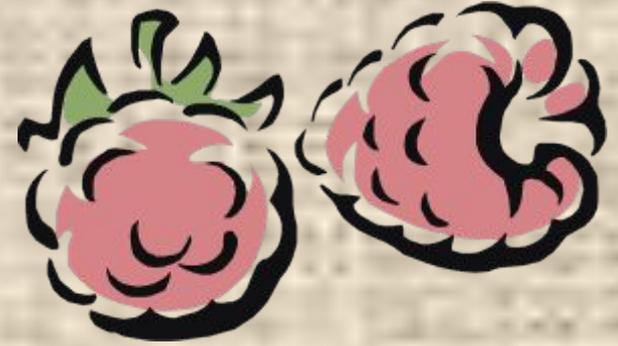
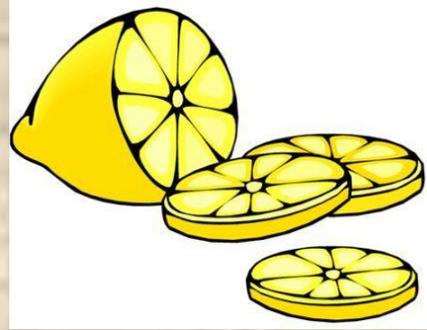
A



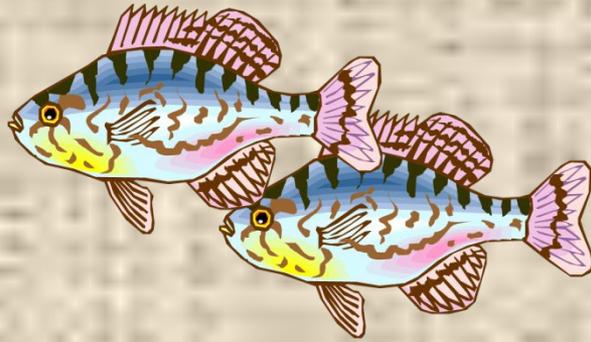
B



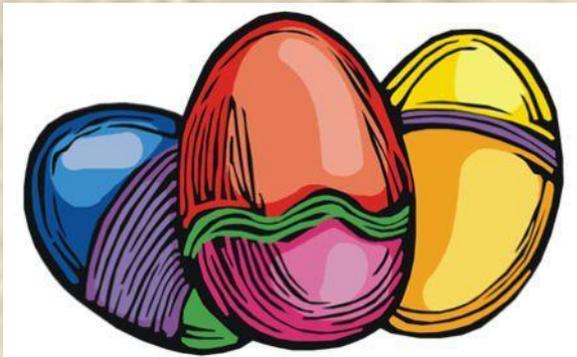
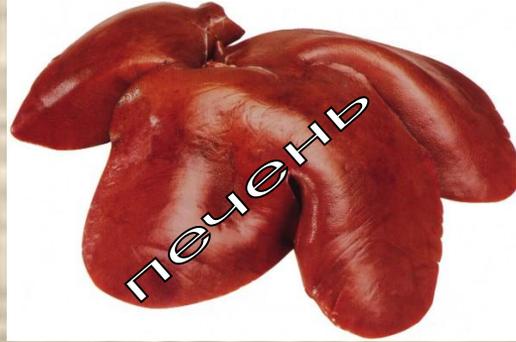
C



D



E



Николай Иванович Лунин

(1853 - 1937)

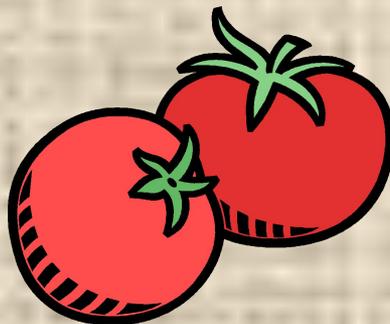
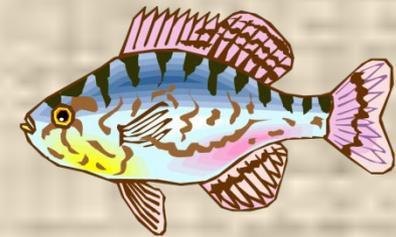
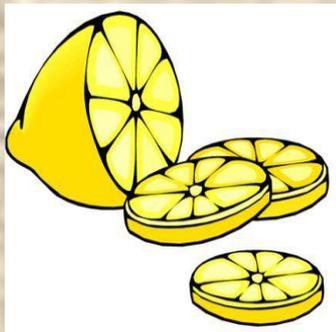
советский педиатр, доктор медицины,
основоположник учения о витаминах.

Окончил медицинский факультет
Дерптского университета в 1878 году.

В 1881 году работал ассистентом
психиатрической клиники Дерптского
университета, затем находился за границей.

С 1882 года и до конца жизни работал в
Петербурге педиатром в ряде больниц.







А все ли полезно, что мы едим?



Пищевые добавки

Эмульгаторы, стабилизаторы, красители,
подсластители,

Глутамат натрия, глицерин, лецитин, сорбиновая кислота, тартразин, фенилаланин, аспартам, бензоат натрия, сорбат калия, гуаровая камедь, сорбитол, бета-каротин, витамины, минеральные вещества, загустители, антиокислители, генетически – модифицированные продукты, усилители вкуса и аромата, консерванты, соли, аминокислоты и т.д.

**Условное обозначение
пищевых добавок с индексом E**

E 101- E199 – красители,

E-200 - E-299 – Консерванты

E-300 - E-399 – Антиоксиданты

**E-400 - E-599 – Стабилизаторы, эмульгаторы,
загустители**

E-600 - E-699 – Усилители вкуса и аромата

E-900 - E-999 – Антифламинги и другие вещества

ТАБЛИЦА НАИБОЛЕЕ ВРЕДНЫХ пищевых добавок Е

Условные

обозначения вредных воздействий добавок:

О!	— опасный
ОО!!	— очень опасный
(З)	— запрещенный
РК	— вызывает кишечные расстройств
РД	— нарушает артериальное давление
С	— сыпь
Р	—ракообразующий
РЖ	— вызывает расстройство желудка
Х	— холестерин
Вк	— влияет на кожу

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
Е 102	О!	Е 180	О!	Е 280	Р	Е 463	РХ
Е 103	(З)	Е 201	О!	Е 281	Р	Е 465	РХ
Е 104	П	Е 210	Р	Е 282	Р	Е 466	РХ
Е 105	(З)	Е 211	Р	Е 283	Р	Е 477	П
Е 110	О!	Е 212	Р	Е 310	С	Е 501	О!
Е 111	(З)	Е 213	Р	Е 311	С	Е 502	О!
Е 120	О!	Е 214	Р	Е 312	С	Е 503	О!
Е 121	(З)	Е 215	Р	Е 320	Х	Е 510	ОО!!
Е 122	П	Е 216	Р (З)	Е 321	Х	Е 513Е	ОО!!
Е 123	ОО!! (З)	Е 219	Р	Е 330	Р	Е 527	ОО!!
Е 124	О!	Е 220	О!	Е 338	РХ	Е 620	О!
Е 125	(З)	Е 222	О!	Е 339	РХ	Е 626	РК
Е 126	(З)	Е 223	О!	Е 340	РХ	Е 627	РК
Е 127	О!	Е 224	О!	Е 341	РХ	Е 628	РК
Е 129	О!	Е 228	О!	Е 343	РК	Е 629	РК
Е 130	(З)	Е 230	Р	Е 400	О!	Е 630	РК
Е 131	Р	Е 231	ВК	Е 401	О!	Е 631	РК
Е 141	П	Е 232	ВК	Е 402	О!	Е 632	РК
Е 142	Р	Е 233	О!	Е 403	О!	Е 633	РК
Е 150	П	Е 239	ВК	Е 404	О!	Е 634	РК
Е 151	ВК	Е 240	Р	Е 405	О!	Е 635	РК
Е 152	(З)	Е 241	П	Е 450	РХ	Е 636	О!
Е 153	Р	Е 242	О!	Е 451	РХ	Е 637	О!
Е 154	РК, РД	Е 249	Р	Е 452	РХ	Е 907	С
Е 155	О!	Е 250	РД	Е 453	РХ	Е 951	ВК
Е 160	ВК	Е 251	РД	Е 454	РХ	Е 952	(З)
Е 171	П	Е 252	Р	Е 461	РХ	Е 954	Р
Е 173	П	Е 270	О!	Е 462	РХ	Е 1105	ВК

д/детей

Пищевую аллергию могут вызвать:

- красители: E 102, E 110, E 122, E 123, E 124, E 151, E 180;
- консерванты: E 221, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227;
- подсластители: сахарин, цикломат, аспартам;
- ароматизаторы: E 621 вегета;
- ускоритель созревания: этилен;
- сорбиновая кислота и ее соли – от E 200 до E 203 – вместе с сульфитами (Эти консерванты и противокислители зачастую вводят в сушеный картофель, сухофрукты, безалкогольные напитки).

Провоцируют астму, тошноту

Сульфиды(консерванты)- от E 222 до E 228.

Они могут содержаться в вине, пиве, кондитерских, сухофруктах, горчице и ракообразных.

Специалисты Министерства Здравоохранения рекомендуют ограничить употребление детьми следующих веществ:

Красителей:

E102 (татразин), E104 (желтый хинолиновый),
E110 (желтый «солнечный закат»),
E120 (кармины, кошенил, карминовая кислота),
E122 (азорубин, аармуазин),
E124 (кумач 4R, кошениловый красный А),
E127 (эритрозин), E129 (красный "очаровательный" АС),
E131 (синий патентованный V), E132 (индигокармин),
E133 (синий блестящий FCF), E142 (зеленый S),
E151 (черный блестящий PN), E155 (коричневый HT);

Консервантов:

сорбиновая кислота [E200],

сорбат натрия [E202],

сорбат кальция [E203],

бензойная кислота [E210],

бензоат натрия [E211],

бензоат калия [E212],

бензоат кальция [E213],

диоксид серы [E220],

сульфит натрия [E221],

Специалисты Министерства Здравоохранения рекомендуют ограничить употребление детьми следующих веществ:

Аминокислот:

- аланин (**Ala, A**),
- аргинин (**Arg, R**),
- аспарагиновая кислота (**Asp, D**),
- аспарагин (**Asn, N**),
- валин (**Val, V**),
- гистидин (**His, H**),
- глицин (**Gly, G**),
- глутаминовая кислота (**Glu, E**),
- глутамин (**Gln, Q**),
- изолейцин (**Ile, I**),
- лейцин (**Leu, L**),

Подсластителей:

- E950 (ацесульфам K),
- E951 (аспартам),
- E952 (цикламовая кислота и цикламат),
- E954 (сахарин и его соли);

Соли:

содержание соли не должно быть равным или превышать 1,25 г на 100 г продукта, а натрия - 0,5 г.

- метионин (**Met, M**),
- пролин (**Pro, P**),
- серин (**Ser, S**),
- тирозин (**Tyr, Y**),
- треонин (**Thr, T**),
- триптофан (**Trp, W**),
- фенилаланин (**Phe, F**),
- цистеин (**Cys, C**);

Перечень самых вредных продуктов

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Углекислый газ нарушает кислотность желудка, аспартамовый подсластитель мешает работе печени, кислота разрушает зубы и вызывает хрупкость костей.

Кока–кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара — в эквиваленте четыре–пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.

Мало пригодные в пищу продукты - **растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко»**. Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

Влияние кислот и подсластителей на организм

- ❖ сахарный диабет
- ❖ ожирение
- ❖ атеросклероз
- ❖ нарушение водно-солевого баланса
- ❖ гипоксия
- ❖ расстройство желудка, вздутие живота
- ❖ мочекаменная болезнь

Шоколадные батончики.

В шоколаде содержание пищевых добавок минимально. Используется только антиокислитель, вызывающий угнетение желудочно-кишечного тракта.

Однако, шоколадные батончики «Сникерс»— это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

Быстро восстанавливают силы, утоляют чувство голода. Однако в этом лакомстве слишком много «химии» - стоит лишь

посмотреть на состав. Отсюда многочисленные аллергические реакции, в том числе и на арахис.

К тому же большое количество сахара способствует развитию кариеса, угревой сыпи и избытку

массы тела.



Мороженое.

Питательный молочный продукт помогает ребенку быстро восстановить энергию. Молочный сахар (лактоза) помогает усвоению кальция для крепких костей и зубов. Но все хорошо в меру - не больше одной-двух порций за день, иначе возникает опасность быстрой прибавки веса.



Чипсы.

Чипсы, как кукурузные, так и картофельные, картофель – фри – очень вредны для организма.

Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Содержат в одной порции намного больше соли, чем рекомендуется ребенку на день, а это мешает нормальному развитию костей, приводит к высокому кровяному давлению и даже заболеваниям сердца. Кроме того, эта тяжелая жирная пища грозит гастритом и ожирением.

НЕПРИЯТНОСТИ ОТ "ЖВАЧКИ"

Жевательная резинка



В результате частого жевания может сформироваться неправильный прикус, бесполезная выработка слюны и желудочного сока ведет к гастриту. Психологи отмечают, что у детей, постоянно жующих жвачки, снижается уровень интеллекта - резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание и ослабляет процесс мышления.

Побочный эффект	Причины
Понос, боль в животе, метеоризм	Заменитель сахара сорбитол, который оказывает слабительное действие
Язвы полости рта	Ароматизаторы из корицы
Воспаление и раздражение кожи вокруг рта	Масла из жевательной резинки "Баббл гум"
Аллергическая крапивница	Хлорофилл (E140), ментол, бутилгидрокситол (E321)
Повышение артериального давления и уменьшение количества калия в крови	Лакрица (солодка)

Майонез

Если мы говорим не о домашнем, а о фабрично–произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Особая концентрация вреда в **шаурме**, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом.

Кетчуп, различные соусы и заправки.

Содержание красителей, заменителей вкусов и генно–модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньше чем в майонезе.

Быстрорастворимые супы, пюре

не рекомендуются из-за наличия «пустых» калорий. Приправы к ним чересчур острые, а знаете, почему? Чтобы создать ощущение сытости, которое, кстати, пройдет уже через час и вам опять захочется есть. Если хочется перекусить, лучше купите себе булку с кефиром.

Колбасно–сосисочные изделия – остаются одними из самых

вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте.

Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало,

нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями

вкусов. Всё больше и больше производителей продуктов переходит на генно–

модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!)

состоят из трансгенной сои. В любой сардельке и каждом кусочке колбаски

содержится масса скрытых жиров и добавок. Жиры приносят в организм

холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает

риск возникновения заболеваний сердечно–сосудистой системы.

Покупайте лучше натуральное мясо. Доверяйте

отечественному производителю. Он хоть и подороже,

зато, кто знает, чем кормили тех крокодилов и буйволов,

что везут к нам из-за границы?





Я всё понял!
Кушать нужно
овоши и фрукты,
и другие
натуральные
продукты!!!



Продукты для отличника:

Крепкая нервная система и способность к воспроизведению заученного материала: продукты, богатые цинком (мясо кролика, нежирная говядина, твердый сыр, креветки).

Сообразительность, быстрая реакция, хорошее усвоение информации, острое зрение: блюда из говяжьей печени (печень богата витамином А, В6, цинком и холином).

Великолепную память обеспечивает холин (витаминообразное вещество) - он содержится в желтке яиц, треске, овсянке, печени, твороге и горохе.

Работоспособность и усидчивость: витамины группы В, аскорбинка и фолиевая кислота (их можно найти в зерновом хлебе, зеленом луке, гречке, апельсинах, рыбе, шпинате).