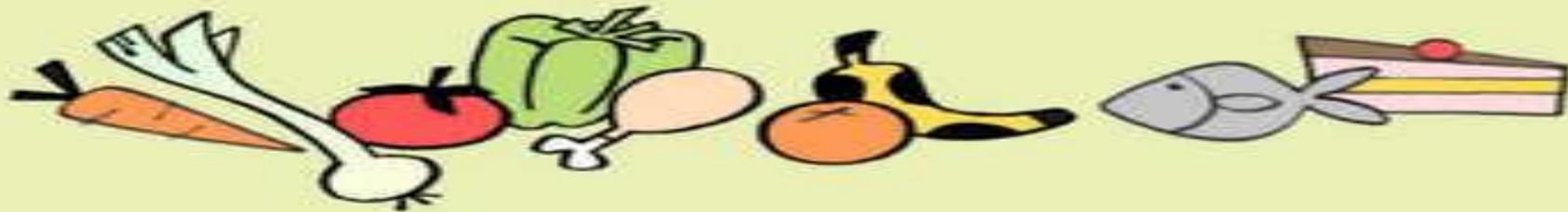


Питайтесь правильно, ребята!



*ПРЕЗЕНТАЦИЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 «А» КЛАССА СОСТАВИЛА
УЧИТЕЛЬ МАЗУРОВА Т.В.*

МСОУ ШКОЛА № 10 VIII ВИДА

Г. СТУПИНО-2011 ГОД

Все мы знаем, что для того, чтобы жить нам необходимо пополнять свой организм пищей. Увы далеко не все знают, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Для этого нужно с умом выбирать продукты питания.



Перед тем , как съеденные нами продукты превратятся в микроэлементы необходимые для жизни , происходит сложный процесс пищеварения.



**ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
И СИЛЬНЫМ
НЕОБХОДИМО
ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАТЬ
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.**

ЭТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ !



Клетчатка.

Если мы говорим про правильное сбалансированное питание, то не возможно не обратить своего внимания на то, что в нашем меню обязательно должно присутствовать нужное количество для организма балластных веществ.

Балластными веществами считаются растительные волокна, которые находятся в растениях. Поступают эти вещества в организм с овощами и фруктами. Клетчатка – это питательное вещество, которое не снабжает организм нужной энергией, но играет большую роль в функционировании организма человека. Она в основном содержится в углеводах, у которых очень низкое содержание сахара.

БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ ФРУКТЫ ОВОЩИ ,БОБОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ РАСТЕНИЯ.



Пейте дети молоко...

Исследования, которые проводили австралийские и британские ученые, показали, что дети, употребляющие много продуктов из молока, будут жить дольше.

Они нашли людей, участвовавших в исследовании в 1930 году. В этих исследованиях изучали воздействие молочных продуктов на детский организм. В этом проекте было задействовано почти 4400 детей.

Ученые заявили, что люди, употреблявшие в детстве много продуктов из молока, были защищены от инсульта.

По этим результатам, подтверждается польза, заведенная в школьной практике, давать детям каждый день по стакану молока.

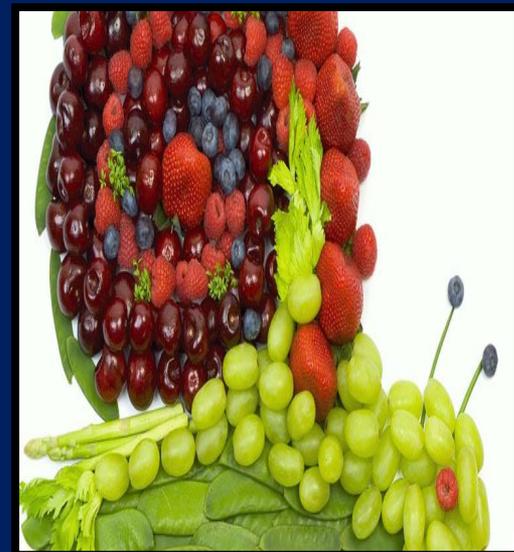


Для этого нужно есть три
раза на день молочные
продукты. Например,
один йогурт ,200 грамм
молока и небольшой
кусок сыра.

Есть доказательства того,
что при высоком
потреблении кальция,
нормализуется
давление.

Употребление молока и
продуктов из него
благоприятно влияет на
сердечно - сосудистую
систему

**СЕГОДНЯ, КУЛЬТУРА УПОТРЕБЛЕНИЯ
В ПИЩУ ЧИСТЫХ И НАТУРАЛЬНЫХ
ПРОДУКТОВ НАХОДИТСЯ НА ПИКЕ
ПОПУЛЯРНОСТИ.**



Березовый сок:

Эликсир здоровья из самого сердца

природы

Березовый сок оказывает положительный эффект на здоровье человека, помогает регулировать вес, стимулирует пищеварение. Его могут употреблять все члены семьи, включая маленьких детей, беременных и кормящих женщин. Березовый сок полезен и вкусен.



**ЗИМОЙ, КОГДА ВИТАМИНОВ НЕ ДОСТАТОЧНО, И СОЛНЫШКО
СВЕТИТ МАЛО,
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА В ФОРМЕ МОЖНО
ПРИНИМАТЬ
ВИТАМИНЫ , КОТОРЫЕ ПРОДАЮТСЯ В АПТЕКАХ.**



Витамины всем нужны, витамины всем важны!

Аскорбиновая кислота

Стимулирует защитные силы организма

Лимон, капуста, сладкий перец, черная смородина

Ежедневно надо съедать:
1-2,5 кг яблок или 25-30 г перца



Тиамин

Обеспечивает энергией нервную и мышечную системы

Свиная, гелятина, хлеб

Ежедневно надо съедать:
1,5-2,5 кг мяса или
1-2 г черного хлеба



Рибофлавин

Обеспечивает организм энергией, важен для восприятия глазом различных цветов

Молоко, сыр, творог, печень

Ежедневно надо съедать:
1-2 л молока
0,5-0,8 кг сыра



Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

Почки, говядина, бананы



Ежедневно надо съедать:
0,5 кг мяса
0,5 кг бананов

Цианкобаламин

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

Рыба, молоко, творог

Ежедневно надо съедать:
100-200 г рыбы (кари, кета)
0,5 л молока



Пантотеновая кислота

Важна при расщеплении жиров и углеводов

Печень, мясо, яйца, горох (стручки)

Ежедневно надо съедать:
3 шт. яиц
0,2-0,3 кг гороха



Фолиевая кислота

Участвует в процессе кроветворения

Петрушка, салат, капуста брокколи



Ежедневно надо съедать:
0,2-0,5 кг петрушки или
0,4-1,2 кг салата

Ежедневно надо съедать:
0,3-0,4 кг мяса или
0,8-1 кг рыбы



Ниацин

Обеспечивает организм энергией

Печень, мясо, рыба



Ретинол

Обеспечивает остроту зрения, поддерживает иммунную систему

Сливочное масло, печень, морковь



Ежедневно надо съедать:
150 г сливочного масла или
100 г моркови или печени

Кальциферол

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

Рыбий жир, яйца, солнечный свет



Ежедневно надо съедать:
1 ч/л рыбьего жира или
100 шт. яиц

Токоферол

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

Растительные масла, орехи, гречневая крупа

Ежедневно надо съедать:
20 г растительного масла или
75 г орехов



Участвует в свертывании крови

Капуста, томаты, печень



Биотин

Важен при синтезе углеводов и жиров

Печень, арахис, бобы



Кальций

Образует твердую основу костей и зубов

Молочные продукты

Ежедневно надо съедать:
200 г сыра или
1 кг творога



Железо

Входит в состав гемоглобина крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

Говядина, хлеб грубого помола



Ежедневно надо съедать:
350 г мяса говядины

Йод

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

Морская капуста, морепродукты



Ежедневно надо съедать:
1,5-2 кг рыбы или
4-6 г йодированной соли

Каротин

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

Красные овощи и фрукты, огородная зелень



ООО "Единый центр функционального питания"

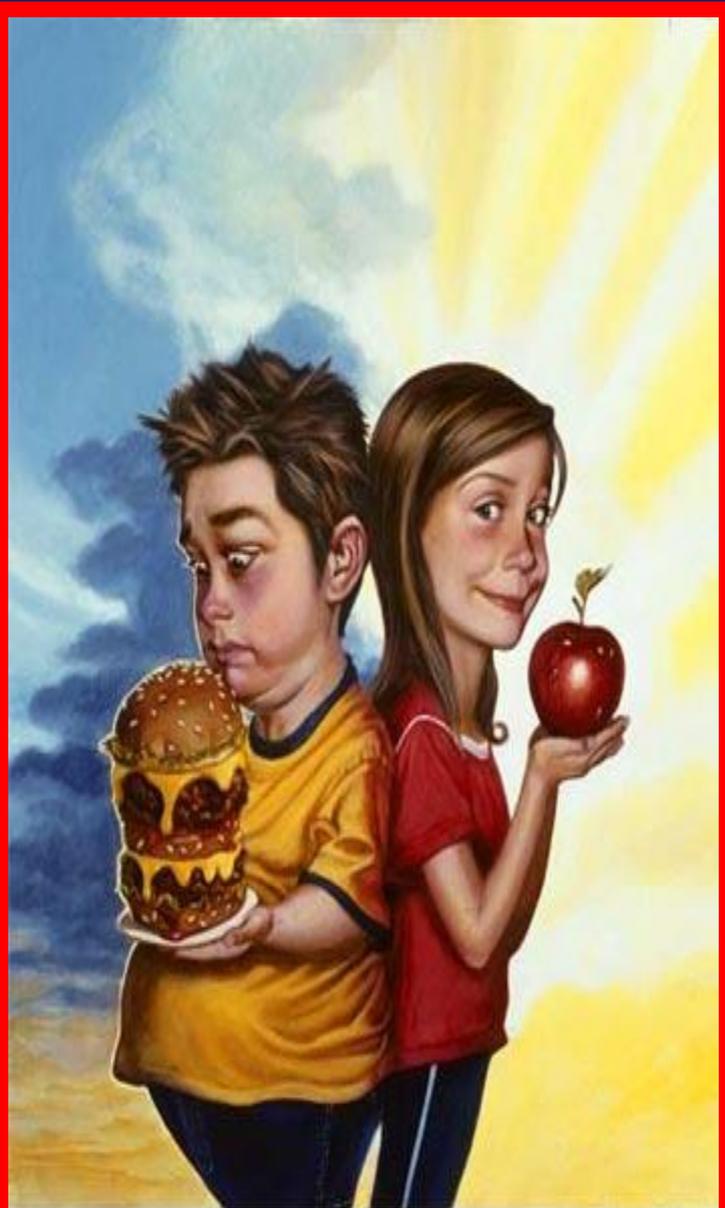
Основной поставщик витаминизированных продуктов на территории Нижегородской области



**НЕ ВРЕДИТЕ СВОЕМУ
ОРГАНИЗМУ !**

ОСТОРОЖНО С ФУДОМ!





DER SPIEGEL

ВКУСНАЯ
ЕДА МОЖЕТ
БЫТЬ ОЧЕНЬ
ВРЕДНОЙ
ДЛЯ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ ПИЩИ:

Совет 1. Не путайте аппетит и голод. Ешьте только при чувстве голода. И помните — лучшее время для переваривания с 11 до 14 и с 16 до 20.

Совет 2. Пейте воду вместо еды.

Утром, перед первым приемом пищи не позднее, чем за полчаса, необходимо выпить как минимум стакан теплой воды. Можно добавить в воду сок свежего лимона. Также в течение дня старайтесь выпивать литр воды (не чая и кофе, а воды), это будет способствовать пищеварению, очистке организма и уменьшит чувство голода.

Совет 3. Не пейте во время еды! Воду лучше пить за 15 минут до еды, через 30 минут после приема еды.

Здесь же надо заметить, что и холодные, и горячие напитки тормозят и затрудняют пищеварение. Поэтому воду пить лучше чуть теплую (30 – 40 градусов).

Совет 4. Не ешьте при недомогании.

У Вас когда-нибудь была высокая (38-39 градусов) температура? Вспомните, хотели ли Вы есть в это время? Меньше всего тогда Вы думали о еде. Поэтому, если Вы чувствуете недомогание, если у Вас что-то болит — не пичкайте себя едой. Организм не зря отказывается от нее в эти моменты — он мобилизует все свои силы на борьбу с недугом. А прием пищи будет отнимать у него возможность это сделать. В этом плане собаки и кошки гораздо умнее людей — когда им плохо, они просто лежат и ждут, когда их организм справиться с недугом.

Совет 5: Перекусывайте фруктами или сухофруктами.

Если предстоит тяжёлый день, или же у Вас не будет возможности перекусить дома, возьмите с собой фрукты или грецкие орехи. Когда возникнет чувство голода, то вместо того, чтобы съесть шоколадный батончик, купленный в ближайшем магазине, фрукты станут отличной альтернативой в еде. Лучше всего подойдут банан или груша, так как они быстро утоляют голод и заставляют чувствовать себя сытым.

Совет 6. Не употребляйте много сахара ,соли и соусов.

Совет 7. Не переешьте.

Сколько можно съесть за один прием? Йоги говорят — столько, сколько умещается в двух ладонях, составленных вместе. Можно пойти на хитрость и заменить в доме обычные тарелки на маленькие — оптически еды много, а фактически как раз столько, чтобы не переешть.

Совет 8. «Когда я ем – я глух и нем».

Поговорка из детства актуальна для всех. Во время еды нельзя разговаривать и отвлекаться, не только на беседу, но и на телевизор, книгу, журналы и т.д. Разговоры распыляют энергию и ухудшают циркуляцию воздуха.

Совет 9. Жует, жует и еще раз жует.

Зубы даны нам не для украшения, а для тщательного пережевывания пищи, поэтому пищу нужно тщательно пережевывать, а не глотать быстро. Пищу надо принимать спокойно. Если вы торопитесь, то лучше будет для вас, если вы пропустите еду, нежели чем вы ее съедите.

Многие люди имеют привычку быстро есть , плохо пережевывать пищу и глотать ее кусками. Это ведет к нарушению пищеварения, переешанию и отложению жира. Не замечали, что люди, тщательно пережевывающие пищу, в большей степени — подтянутые и стройные?

Совет 10. Сразу после еды нельзя спать.

Если сразу после еды лечь спать, это приведет к ослаблению всех процессов, протекающих в теле. Сон не способствует усвоению пищи. Спать можно после еды через час или полтора

Сделаем вывод:

Вопрос о здоровом образе жизни сейчас поднимается очень остро и постоянно. Ведь сегодня продается, к сожалению, огромное количество продуктов не качественного производства с добавками различных веществ, которые очень вредят здоровью. Постоянное повышение уровня заболеваемости, ожирение, преждевременное старение организма - все это последствия употребления вредных продуктов и малоподвижного образа жизни, быстрых приемов пищи в фаст-фудах, неправильного режима питания. Итак, если мы начнем контролировать то, что мы едим, свои физические нагрузки, уровень воды в организме, можно не просто выглядеть молодо и здорово, а быть здоровым на самом деле.

Здоровый образ жизни базируется на трех основных составляющих: сбалансированное здоровое питание и нормализация водного режима, физические нагрузки, уход за лицом и кожей. Для того чтобы ваша пища не вредила здоровью, в рацион следует включить свежие овощи, фрукты, как источник витаминов и минералов, белок, ограничить потребление сахара, жира и соли. Это позволит организму набирать силы и энергии. К тому же для нормального функционирования организма необходимо определенное количество влаги. Чтобы поддерживать водный баланс в норме, человеку следует выпивать в день шесть, восемь стаканов воды (лучше подойдет очищенная вода, которую можно приобрести в любом супермаркете). Ни в коем случае не используйте для этих целей газированные и сладкие напитки. Это основа, начиная с этого можно постепенно перейти к действительно правильному и полезному для организма питанию.

ЗДОРОВЬЕ –

**САМОЕ ДОРОГОЕ,
ЧТО ЕСТЬ У ЧЕЛОВЕКА.**

**ЧТО БЫ СОХРАНИТЬ
ЕГО НА ДОЛГИЕ ГОДЫ
ПОЖАЛУЙСТА -**

**ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО, РЕБЯТА!**

Используемые материалы:

subscribe.ru/group/zdorovoe-i-pravilnoe-pitanie/files/image/
www.relook.ru/articles/text/?id=1091
pravdu.ru/zdorovie.htm
www.vitamarg.com
dietka.comxa.com/kartinki-na-temu-pravilnoe-pitanie.html