

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



Часть первая

Автор: учитель физической культуры

Гневушева

Валентина

Владимировна

МБОУ СОШ №9 г. Карабаново

2012 ГОД

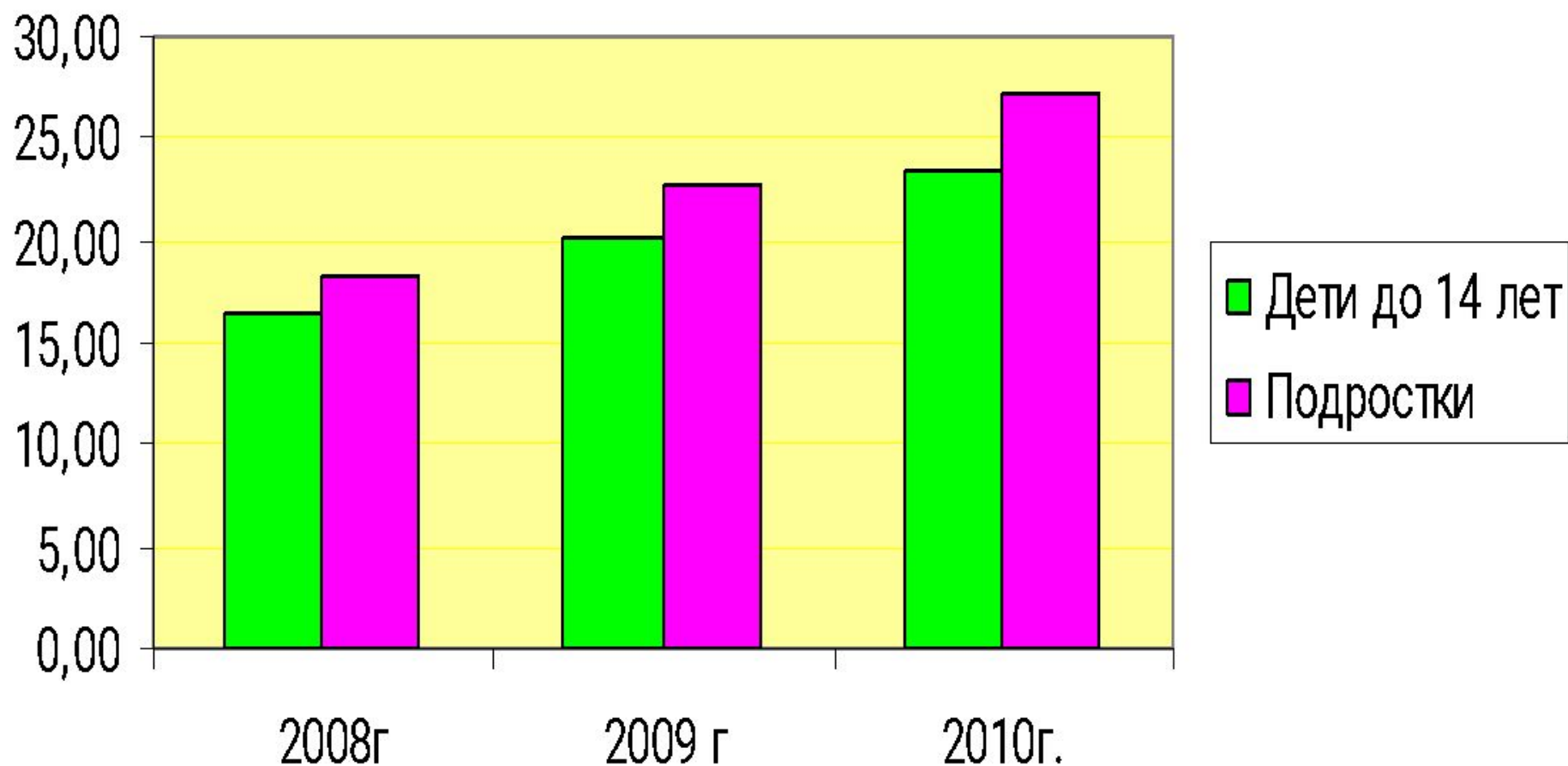
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



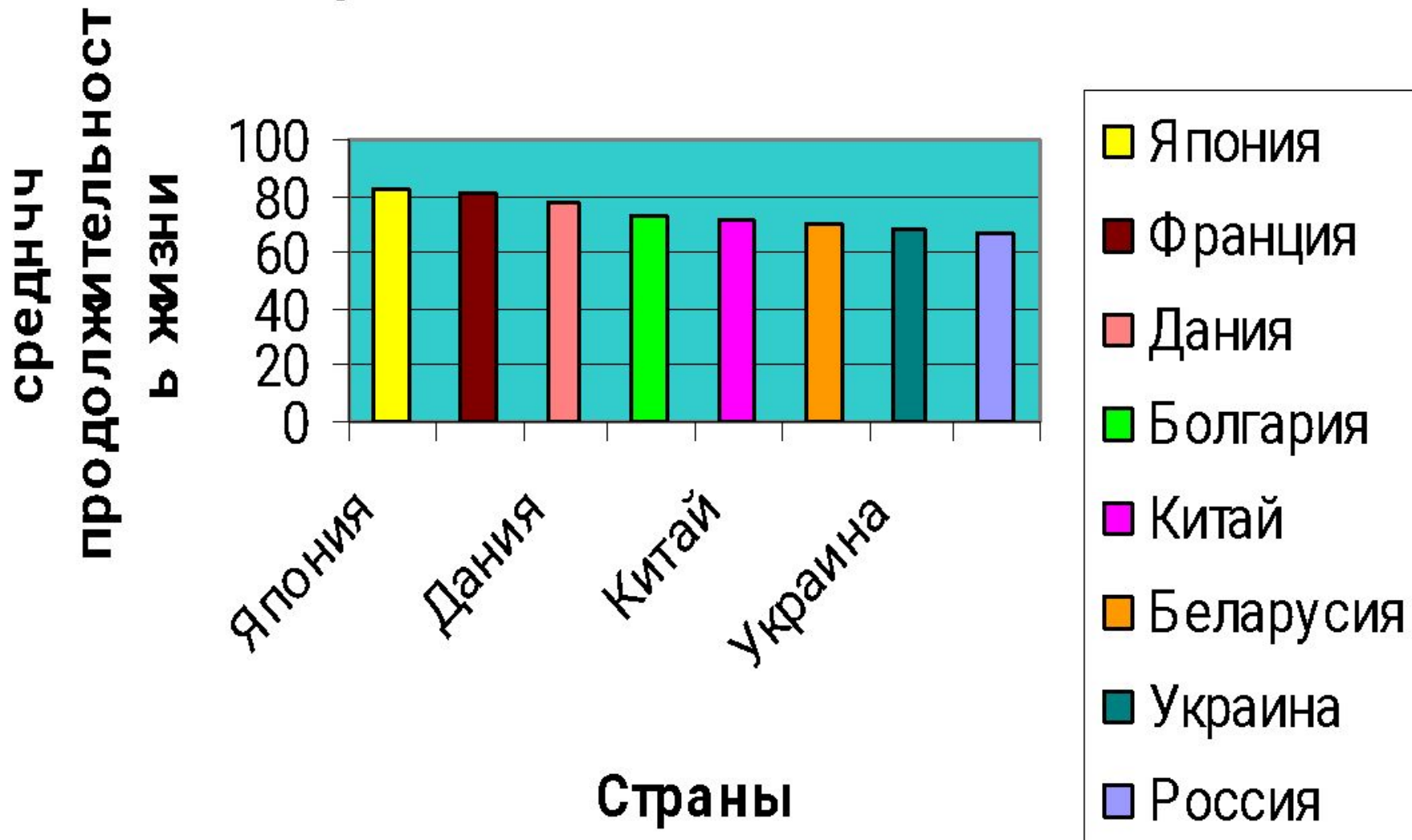
Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.



Общий уровень заболеваемости детей и подростков



Россия занимает 129 место по продолжительности жизни



В химических процессах организма участвуют:

- Белки (аминокислоты)**
- Жиры (жирные кислоты)**
- Углеводы (сахара, клетчатка, волокна и пр.)**
- Химические элементы**
- Витамины**

Но очень часто, в продуктах питания, присутствуют очень опасные и вредные для здоровья пищевые добавки .

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Вещества, добавляемые в продукты питания для улучшения их внешних качеств, вкуса, для увеличения срока хранения называют пищевыми добавками.



ТАБЛИЦА **ВРЕДНЫХ** ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513E	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Картофель фри и чипсы



Газированные напитки



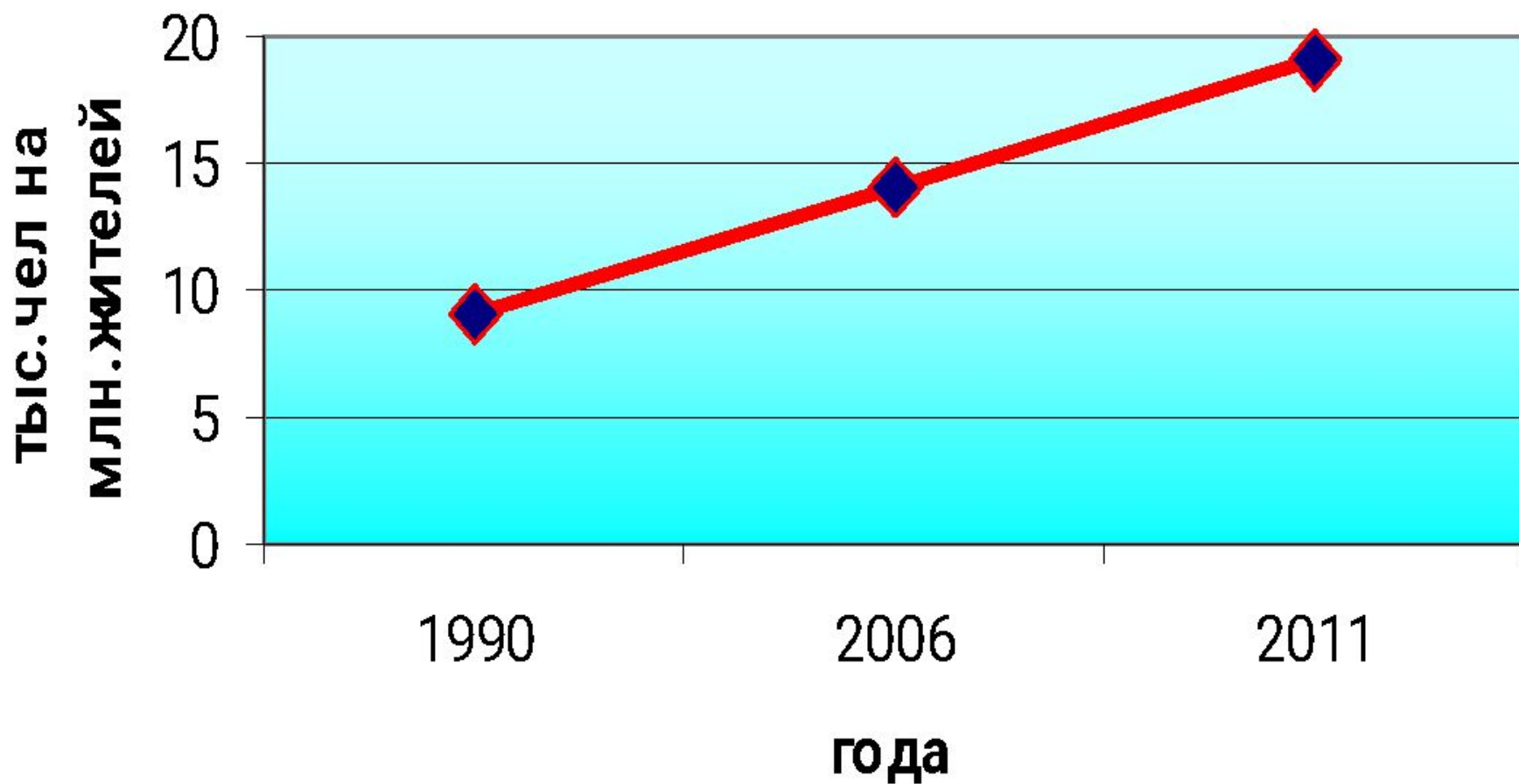
Жевательная резинка и конфеты



**Одна из главных причин ожирения –
ФАСТ-ФУД**



Рост числа онкологических заболеваний у детей до 15 лет в мире



Опрос старшеклассников о предпочтении в еде:

1. Гамбургеры, питание в ресторанах быстрого питания - 33%
2. Питание на ходу: чипсы, сухарики, хотдоги с Кока-колой - 24%
3. Перекусы: пироги, выпечка, конфеты, чай, кофе - 21%
4. Полноценный обед дома - 16%
5. Полноценный обед в школе - 6%

Вывод: больше половины детей питаются нерационально!

Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.



БЕЛОК



ЖИРЫ

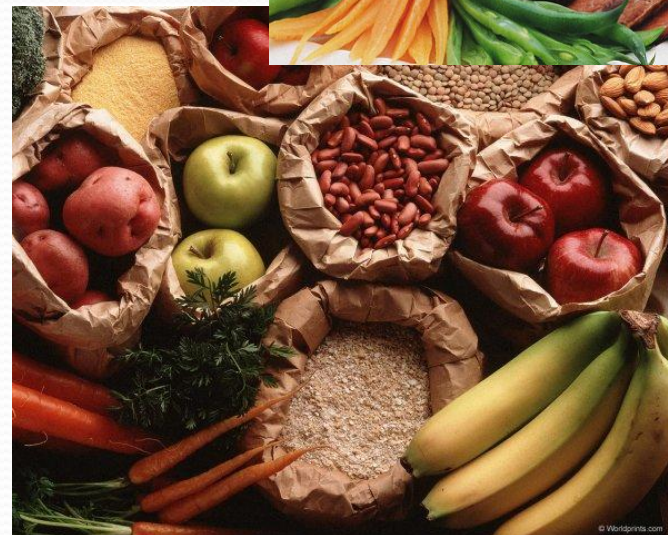


УГЛЕВОДЫ

Простые углеводы



Сложные углеводы



Сделай правильный выбор

