



Презентация на тему :

Гигиена питания

Підготувла: учитель биології МАОУ гімназії Селіванова І.Б.

Цели и задачи урока:

Расширить и углубить представления учащихся о рациональном питании

Продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни

Расширить знания детей о последствиях неправильного питания

Побуждать детей к разумному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками в еде

Питание оказывает влияние на:

- продолжительность жизни

- Физическое и умственное развитие

- иммунитет

- уровень работоспособности

- настроение и самочувствие





**Основой жизни служит белок.
Из него построены все ткани и органы.
При недостатке белков может
замедлиться рост, снизиться
сопротивляемость болезням,
ухудшиться умственная и
физическая активность.**

Белки содержатся в :

- *Мясе;*
- *Рыбе;*
- *Молоке;*
- *Яйцах;*
- *Сыре;*
- *Сое, бобах, горохе.*



**Ребёнку в течении дня следует
питаться 4 раза, причём так,
чтобы из общего
количества пищи**

- ***Завтрак составил 20-25%;***
- ***Обед 40-45%;***
- ***Полдник 10-15%;***
- ***Ужин 15-20%.***



Врачи –диетологи всего мира выявили пять групп самых вредных для человека продуктов:

1. Сладкие газированные напитки (кока-кола, спрайт и т.д.)
2. Картофельные чипсы, сухарики, лапша быстрого приготовления.
3. Сладкие шоколадные батончики, жевательные резинки, чупа-чупсы и др.
4. Сосиски, сардельки, колбаса и т.п.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде, гамбургеры.

Почему же эти продукты признаны самыми вредными?

Сладкие газированные напитки отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее 4 чайных ложек .

ВОЗ установила, что постоянное употребление газированных вод детьми, вызывает дефицит кальция в организме, в результате чего снижаются темпы роста детей.

Углекислый газ раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывает вздутие кишечника, отрыжку, а в дальнейшем приводит к гастриту, гастродуодениту и даже язве желудка.

Все химические добавки и консерванты являются аллергенами и ядовиты для организма человека.



Картофельные чипсы, сухарики, лапша быстрого приготовления – это в сущности наполнители желудка, содержащие много искусственных добавок(ядов) и не имеющие никакой питательной ценности.



Сладкие шоколадные батончики, жевательные резинки содержат много сахара, красителей, консервантов и имеют высокую калорийность, поэтому снижают аппетит и повреждают слизистую желудка, ухудшают переваривание другой пищи.

Очень вредны для здоровья колбасы и другие мясные продукты низкого качества. Они содержат скрытые жиры(до 40% от массы продукта), а также различные вкусовые добавки, красители и консерванты, а натурального мяса может содержаться только 10-15%! (это значит в сосиске низкого качества весом около 100г- всего 10-15 г мяса, а что же все остальное?)

Поэтому употребление таких продуктов не только не восполняет потребности организма, но и вызывает много отрицательных последствий, одно из которых ожирение вызванное нарушением обмена веществ.



ИЗБЫТОК ЖИРА ВРЕДЕН!

- *Ухудшается аппетит;*
- Нарушается обмен веществ;
- Возникает ожирение.



**бутерброд не
может
заменить
полноценного
обеда.**

Почему же мы употребляем все эти продукты?

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть все эти батончики, сухарики, чипсы и т.п.
- У этих продуктов красивая упаковка, все их едят, их не нужно готовить, да и вкусно
- Когда ешь чувствуешь себя современным, модным как в рекламе



Но подумайте стоит ли за это отдавать свое здоровье?

Ведь у вас еще вся жизнь впереди! Употребление такой пищи подобно медленному отравлению организма. Ядовитые вещества, накапливаясь в организме неизбежно вызывают различные заболевания(это только вопрос времени)

Заболевания, вызываемые неправильным питанием:

- Болезни желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, гастродуоденит и др.)
- Алиментарные заболевания (эндемический зоб, анемия, рахит, ожирение, авитаминозы (цинга, куриная слепота и др.)).
- атеросклероз, гипертония, коронарная недостаточность, онкологические заболевания.

Вспомните поговорку: что имеем не храним, потерявши плачем!

Нельзя беспечно относиться к своему здоровью!

Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их газированной водой или пивом безнадежно отстали.

Во всем мире сейчас модно быть

Спортивным

Здоровым

Успешным

Красивым!