

ВИРТУАЛЬНОЕ КАФЕ

«Здоровое питание»



Подготовили классные руководители
6-х классов МОУ «СОШ № 8» г. Железногорска Курской области:
Соломатникова Елена Викторовна
Каменева Наталья Ивановна
Ермоленко Наталья Викторовна
Виноградова Наталья Валентиновна

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».



Здоровое питание

Основные функции питания

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии для обеспечения процессов жизнедеятельности.

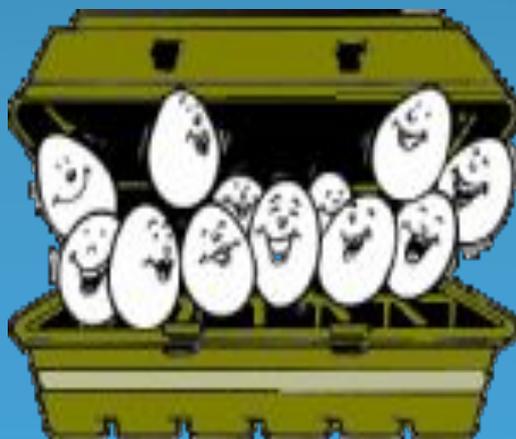
Вторая функция питания заключается в снабжении организма веществами, к которым относятся белки, минеральные вещества, жиры, углеводы. Потребность в таких веществах варьируется в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

Здоровое питание

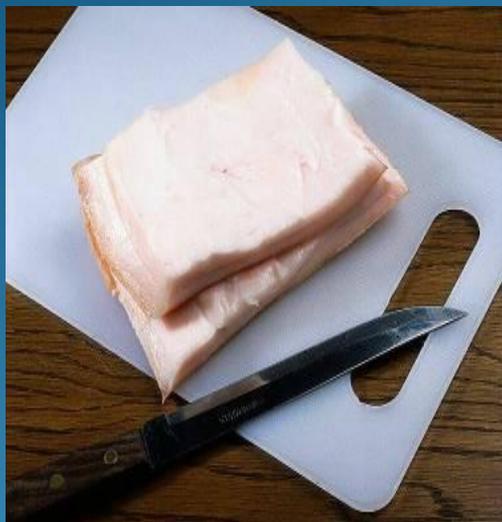
Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Четвертая функция заключается в выработке иммунитета. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

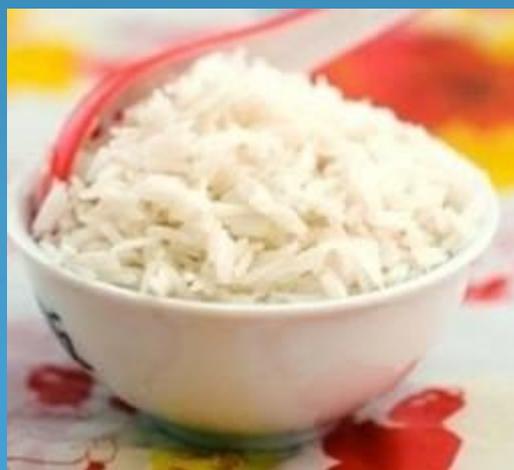
Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца содержат белок



Жиры, сливочное масло, маргарин следует употреблять ограниченно



Рис, злаки, картофель содержат углеводы.



Овощи и фрукты содержат минеральные вещества и ВИТАМИНЫ



Секреты здорового питания

Умеренность

Разнообразиие

Своевременность



Умеренность

Переедание приводит к ожирению!



*«Мы едим для
того, чтобы жить,
а не живем для того,
чтобы есть»*

Разнообразие

Питаться нужно разнообразной пищей. Меньше есть всевозможных сладостей, а больше овощей, фруктов, рыбы, кисломолочных продуктов.



Своевременность

Режим питания

Завтрак

Обед



Полдник



Ужин

Завтрак



Прием пищи утром существенно влияет на память и концентрирует внимание, поэтому завтрак должен быть вкусным и полезным.



Обед – основной прием пищи,
обеспечивающий организму наибольшее
количество калорий в течение
дня.



Закуски (салаты)



Вторые блюда



Первые блюда

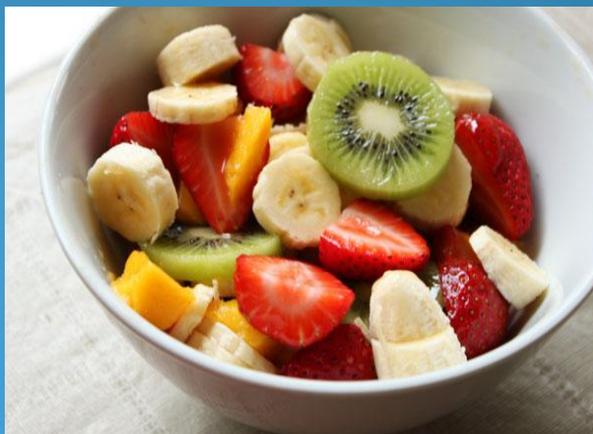


Третьи блюда



Десерты

Полдник – прием пищи между обедом и ужином





Ужин

Задача ужина — пополнить резервы организма. Поэтому ужин должен состоять из белков и его «друзей» — наземных и листовых овощей. Белок должен быть легким: рыба, морепродукты, творог, белый сыр, яйца, фасоль, грибы.

Овощи на ужин: цветная капуста, зеленый салат, болгарский перец, томаты, брокколи, сельдерей, тыква, лук-порей, авокадо, огурцы, кабачки .



В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт.



В чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему человека.



В состав жевательных конфет входят подсластители, красители, ароматизаторы. Доказано, чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.



Крепкого здоровья вам и вашим близким!

