

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЕДЕ?



Пища – основной источник энергии

Дневной рацион правильного питания состоит:

Жиры – 20%

Белки – 30%

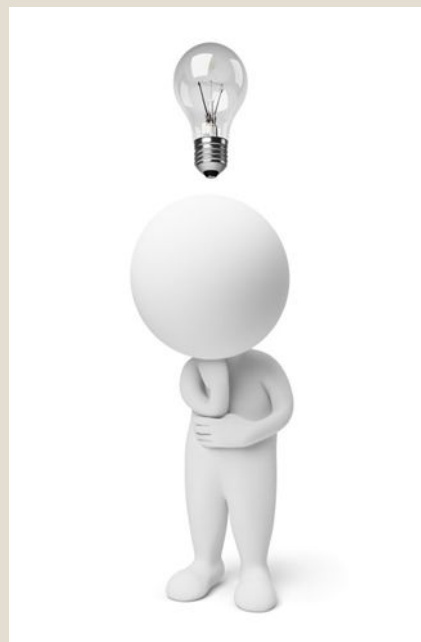
Углеводы – 50%

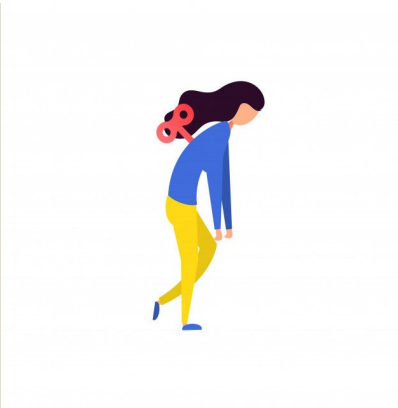




Белки – это строительный материал для роста и обновления клеток и тканей организма

Если человек получает достаточное количество белка, то это обеспечивает полноценное развитие организма, формирует способность мышления





Утомляемо
СТЬ



Недостаток белков



Выпадение
ВОЛОС



Частые
простуды



Уменьшение мышечной
массы



Отек
и



Жиры – мощный источник энергии, необходимы для усвоения важных витаминов (А,Е,В,К), а также для активной работы головного мозга.

Если человек получает достаточное количество жиров, то это обеспечивает поддержание защитных систем организма, нормальную работу нервной системы и головного мозга





**Перепады
настроения**



**Сухая
кожа**

Недостаток

жиров



**Боли в
суставах**



**Ухудшение
зрения**



**Постоянное чувство
холода**



Мы получаем жиры из этих продуктов

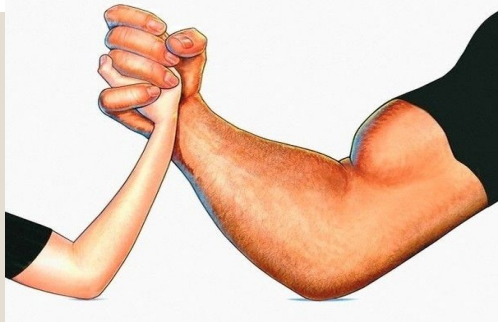




Углеводы – источник энергии, они участвуют в строительстве новых клеток, помогают организму в переработке жиров

Если человек получает достаточное количество углеводов, то это обеспечивает поддержание физической активности и энергию для процессов жизнедеятельности





Потеря мышечной
ткани

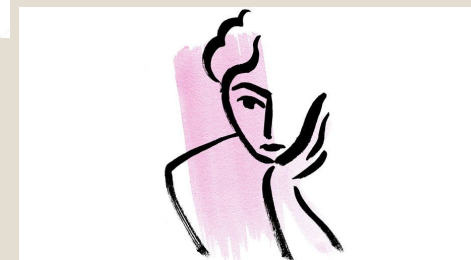


Головные
боли



Перепады
настроения

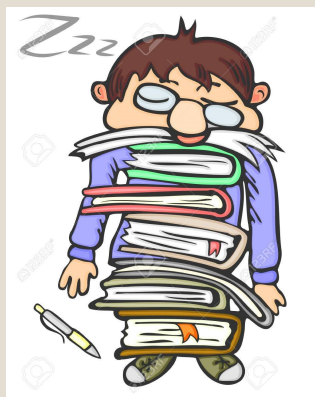
Недостаток углеводов



Ухудшение умственных
способностей



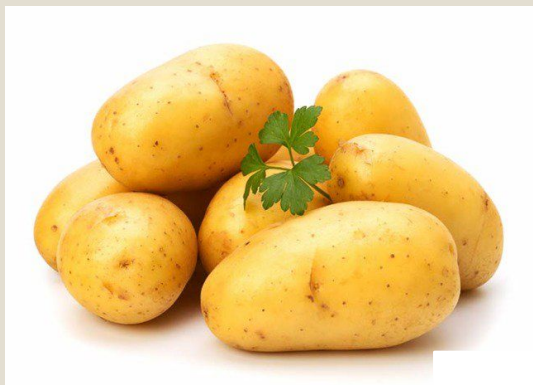
Постоянное чувство голода



Упадок сил



Постоянное чувство
холода



Мы получаем углеводы из этих продуктов





Витамины - помогают организму защищаться от инфекций, простуд и многих других заболеваний. Чем больше вы бываете на солнышке и едите разнообразную пищу, тем больше гарантии, что этих витаминов в вашем организме достаточно.



Минеральные вещества - поддерживают баланс в организме и оказывают большое влияние на обмен веществ



Натрий - поддерживают баланс в организме и оказывают большое влияние на обмен веществ



Кальций — участвует в формировании костей, а также поддерживает работу нервной системы



Магний - поддержание работы сердца, участие в работе нервной системы



Железо — необходимо для формирования гемоглобина



Калий - поддерживает баланс в организме вместе с Na и оказывают благоприятное влияние на сердечную мышцу



Йод — участвует в выработке гормонов щитовидной железы

Недостаток витаминов вызывает состояние **авитаминоз**

Недостаток витамина **А** – ухудшение зрения, болезни кожи, частые простуды



Недостаток витамина **С** – частые простудные заболевания, появление синяков на теле и кровеносные сосуды



Недостаток витамина **Е** – тусклая сухая кожа, ломкие волосы



Недостаток витаминов группы **В** - трещины в уголках губ, сухость кожи, выпадение волос, боли в мышцах, преждевременное старение



Недостаток витамина **D** – потеря аппетита, болезненность глаз, боли в мышцах, усталость



Недостаток витамина **К** – носовые кровотечения, кровоточивость десен



Внимание! Будь осторожен! Опасная еда!



Осторожно-чипсы!!!



- Чипсы- очень вредны для организма. Чипсы – это смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.

- В картофеле фри и 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 животных и человека.



Газированные напитки – сладкий яд!



- Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества

- В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт человека. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.





- **Шоколадные батончики** - содержат так называемые скрытые жиры, все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

- В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у **жвачки**, а также у **жевательных конфет** просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые камни из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.





Колбасные изделия - содержит огромное количество жиров и углеводов, а также опасный нитрит натрия, дающий привычный розовый цвет, глутамат натрия – усилитель вкуса. Соль повышает давление, нарушает солевой баланс в организме, способствует скоплению токсинов.

Майонез – имеет огромную калорийность и содержит большое количество жиров и консервантов.

Кетчуп – усиливает аппетит, содержит большое количество специй.



Фаст-фуд – главная причина лишнего веса!

- Быстрая пицца высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные жирные кислоты. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пицца с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».



Средняя калорийность еды в фаст-фуде

Картофель фри (средняя порция) – **340 ккал/ 17 г жиров**



Бургер (средний) – **495 ккал/26 г жиров**



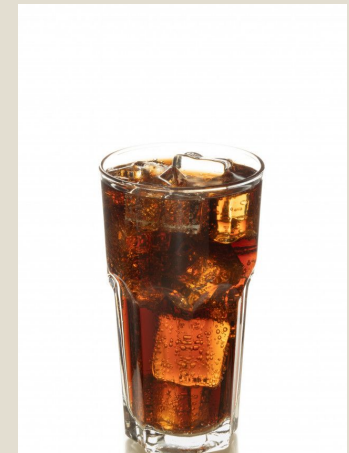
Бургер (большой) – **850 ккал/52 г жиров**



Молочный коктейль – **400 ккал/7 г жиров**



Газированный сладкий лимонад (400 л) – **170 ккал**



Суточная норма калорий и жиров!

7 – 10 лет – 2350 ккал / 79 г жиров в сутки

11 – 13 лет – 2713 ккал / 92 г жиров в сутки

14 – 17 лет – 3000 ккал / 100 г жиров в сутки

Правильное распределение суточной калорийности очень важно для здорового питания

Распределение калорийности блюдов в течении суток



«Правило тарелки» - правило правильного питания

При каждом основном приеме пищи



Половину тарелки должны занимать свежие овощи, овощной салат

Четверть тарелки - основное блюдо (мясо, рыба или птица)

Оставшаяся **четверть** – гарнир (картофель, каши, макароны)

Если основное блюдо смешанное (плов, картофель с мясом и т.п.), то оно должно занимать половину тарелки

Необходимое ежедневное количество потребления разных видов продуктов для здорового питания – «пищевая пирамида»



Масло растительное – 15 г (3 ч. л.),
масло сливочное – 30 г (1 ст. л.)

Мясо, рыба, птица – 200 г

Сыр – 15 г

Не менее 500 мл молока или
кефира

Овощи, фрукты и зелень не менее
500 г в день (например, 2 яблока + 1
помидор + 1 огурец + зеленый
салат)

Хлеб – 220-300 г

Картофель -200 г

Крупы/бобовые/макаронны – 50 г

Вода и питьевой режим

Вода – это основа всей жизни, человеческий организм на 70% состоит из этой жидкости.

Школьнику необходимо выпивать в день **1,7 – 2,5 л** воды

Заменять воду всякими другими напитками **нельзя!**



«Человек есть то, что он ест»

Движение к этой цели должно быть постепенным - **шаг за шагом**

Каждый шаг продлевает активные годы жизни

Каждый человек в состоянии **самостоятельно заботиться о собственном здоровье**

Вести здоровый образ жизни совсем **не сложно**

