

# ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЕДЕ?



# Пища – основной источник энергии

Дневной рацион правильного питания состоит:

**Жиры – 20%**

**Белки – 30%**

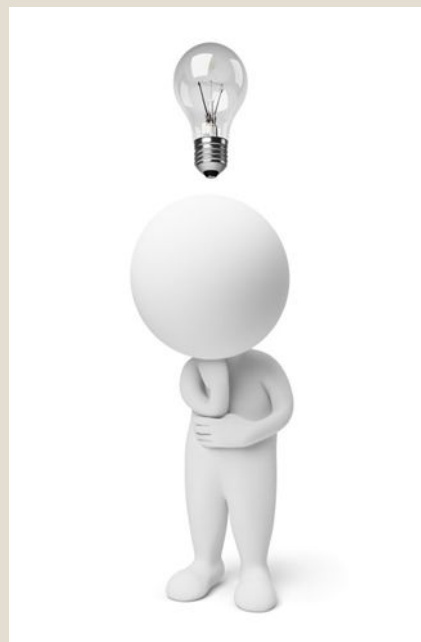
**Углеводы – 50%**

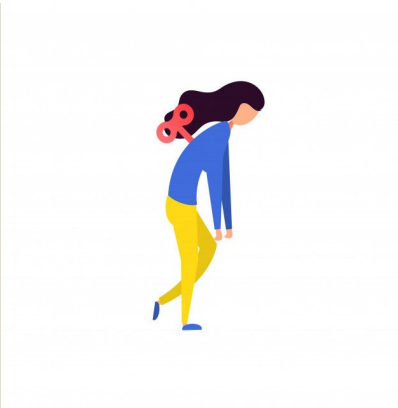




**Белки** – это строительный материал для роста и обновления клеток и тканей организма

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



**Мы получаем белки из этих продуктов**





**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**



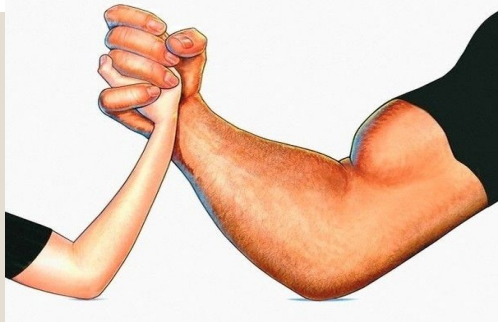




**Углеводы** – источник энергии, они участвуют в строительстве новых клеток, помогают организму в переработке жиров

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





Потеря мышечной  
ткани

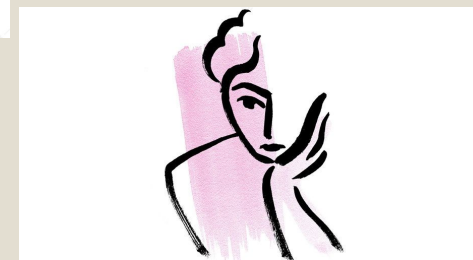


Головные  
боли



Перепады  
настроения

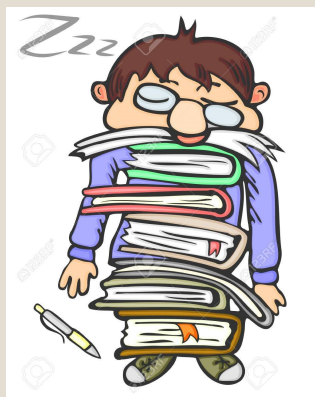
## Недостаток углеводов



Ухудшение умственных  
способностей



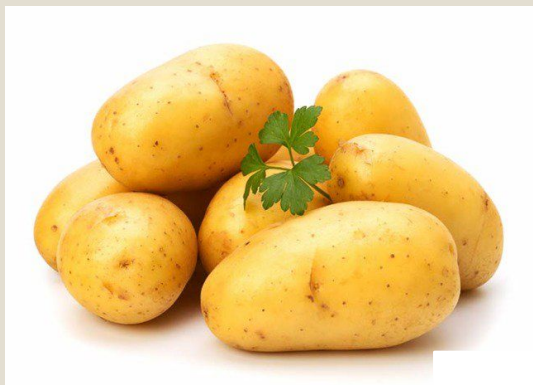
Постоянное чувство голода



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 кровеносных сосудах



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 **Д** – 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**



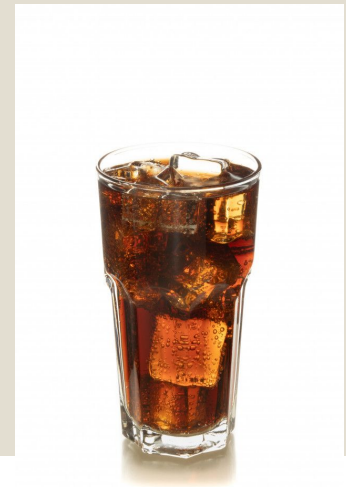
Бургер (большой) – **850 ккал/52 г жиров**



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 блюд 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/макароны – 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**

