



# «Здоровое питание»



Автор : Черных Татьяна Александровна  
учитель технологии МОУ «Петуховская  
средняя общеобразовательная школа №1»



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

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.



# ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов.

В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».



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

**Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.**









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.



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.





Кириешки не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского

Сырок глазированный – вкусно!  
Он нам дает на наслаждение чувства,  
Но калия сорбатом так богат,  
Что съев его, не очень будешь рад.





# Перечень вредных для здоровья пищевых добавок

- Запрещённые-Е103,Е105,Е111,Е121,Е123,Е125,Е126,Е130,Е152.
- Опасные-Е102, Е110,Е120,Е124,Е127.
- Ракообразующие-Е131,Е210-217,Е240,Е330.
- Вредные для кожи-Е230-232,Е239.
- Вызывающие нарушение давления-Е250,Е251.

# Пирамида питания









# Витамин А – витамин роста.



# Витамин В





# ВИТАМИН Д





# ВИТАМИН С









# ОТКАЗЫ ОТ ПИТАНИЯ ПО РЕЖИМУ ДИЕТА

~~7.00 – Кофе  
10.00 – Бутерброд  
12.00 - Доширак  
14.00 – Чипсы, Кола  
16.00 – Сухарики  
19.00 - Плотный ужин.~~

7.00 – Плотный завтрак.  
10.00 – витаминизированный  
второй завтрак.  
13.00 – Обед.  
16.00 – Полдник.  
19.00 – Лёгкий ужин







**И пусть еда всегда приносит  
вам удовольствие и  
пользу ■**





Интернет ресурсы:

[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) › **Кока-Кола**

<http://images.yandex.ru>

[festival.1september.ru](http://festival.1september.ru) ›