

# Беседа: «Как сохранить здоровье»



# Правильное питание

*«Прежде чем за стол мне сесть,  
я подумаю, что съесть»*



Питание – необходимое условие жизни организма человека.

Для того чтобы жить, человеку нужна энергия.  
Люди получают энергию из пищи.



Вместе с пищей в организм поступают питательные вещества. Все питательные вещества можно разделить на три основные группы:

- 1) Белки.
- 2) Углеводы и жиры.
- 3) Витамины и минеральные вещества.





# В каких продуктах содержится много белков, углеводов, жиров?

## Белки

- Мясо
- Яйца
- Рыба
- Грибы
- Баклажаны
- Бобовые
- Орехи
- Семена подсолнечника



## Углеводы

- Мучные изделия
- Хлеб
- Сахар
- Конфеты
- Варенье
- Чай
- Крупы
- Картофель
- Мед



## Жиры



- масло
- мёд
- авакado
- сало
- майонез

# Витамины

1) *А, Д, Е, К.* Содержатся в основном в мясе, молоке, яйцах.

2) *В и С.* Они содержатся в овощах и фруктах.

|             |                                                                                      |                                                                               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Витамин А:  |    | говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка         |
| Витамин В1: |    | яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы           |
| Витамин В2: |    | творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло             |
| Витамин С:  |    | цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька. |
| Витамин Д:  |    | растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина             |
| Витамин Е:  |    | молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло                             |
| Витамин F:  |  | рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты                                        |
| Витамин Н:  |  | говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко  |
| Витамин К:  |  | морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица                  |

# Минеральные вещества в организме человека

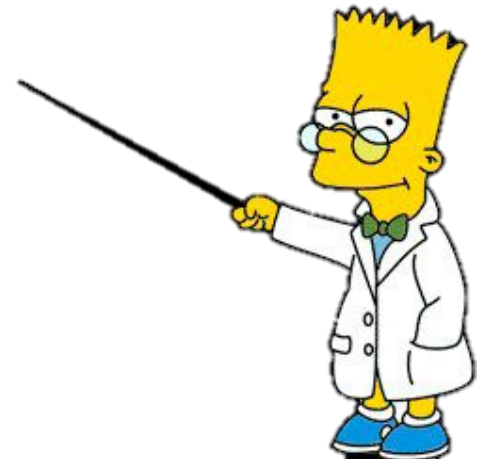
| Элемент | Источник                                       | Действие                                                                   |
|---------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Кальций | Молочные продукты, сыр, кефир, зелёные листья. | Входит в состав костей и зубов, участвует в процессе свёртываемости крови. |
| Фосфор  | Рыба, мясо, молочные продукты.                 | Входит в состав костей.                                                    |
| Железо  | Печень, орехи, яичный желток.                  | Входит в состав крови.                                                     |
| Фтор    | Морская рыба, питьевая вода.                   | Обеспечивает прочность зубов.                                              |



# Правильное питание.

**Необходимо соблюдать три основных правила:**

- Кушать разные продукты.
- Кушать часто, но понемногу (5 раз в день)
- Кушать полезные продукты





# Что такое вредная еда?

В некоторых продуктах содержатся вредные вещества, которые называются КАНЦЕРОГЕНЫ.

Эти вещества губят организм и приносят болезни.



## 1 место. Чипсы и газировка.

Из-за того, что чипсы готовят с маслом, с солью, добавляют разные вредные приправы, в них образуются **канцерогены** (то есть вещества, из-за которых человек может тяжело заболеть и даже умереть).

В газировке, слишком много сахара. Это вредно для костей, зубов и желудка. Кроме того, обилие красителей может вызвать сильную аллергию.



## 2 место. Фастфуд.

Самая вредная «быстрая еда» – это всевозможные беляши, чебуреки, картошка-фри, шаурма и вообще всё, что жарится. Потому что жарят это всё в одном и том же масле, меняется оно редко. Результат – всё те же канцерогены.





### 3 место. Колбаса, копчёности и майонез

В колбасе, которую мы покупаем в магазине, содержится много ароматизаторов и красителей.

Копчёные мясо и рыба, майонез содержат много канцерогенов.





## 4 место. Маргарин, пирожные, сладости, мороженное.

Маргарин – самый вредный вид жира. А значит, вредны и все продукты с его содержанием. Это пирожные, торты с кремом, изделия из слоёного теста. Если много есть этих продуктов, то это приведёт к лишнему весу и болезням печени и желудка.



## 5 место. Кофе и энергетики

Кофе и энергетики плохо влияют на сердце.

А энергетические напитки лучше вообще не употреблять.



# Школьный опыт

# Опыт с яйцом и колодой



# Опыт с зубом и колой

1

## СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2

## МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



3

## ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1

## ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2

## ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.



5

## НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

