

Здоровое питание – необходимое условие в жизни ребенка



**«Дерево держится своими
корнями, а человек пищей»**

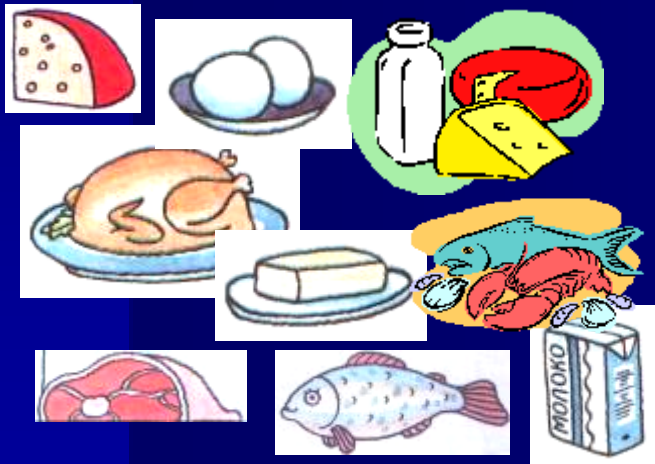


Составляющие питания:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины

Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

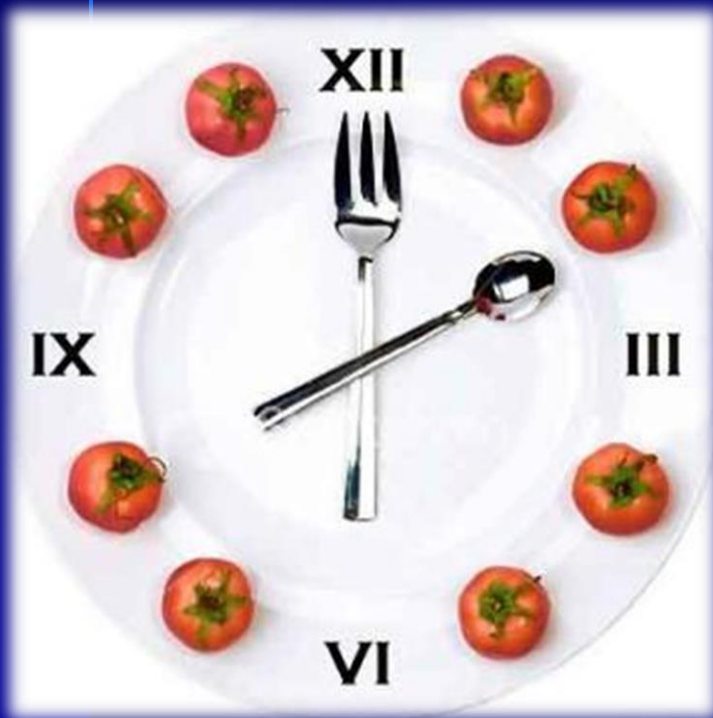
В крупах, муке,
крахмале



Питание должно быть регулярным

Школьники должны питаться 4-5 раз в день в одно и тоже время

1. Завтрак
2. Второй завтрак
3. Обед
4. Полдник
5. Ужин.



Время приема пищи

Завтрак	
Второй завтрак	
Обед	
Полдник	
Ужин	

Завтрак

Должен быть обязательным и состоит из двух блюд - например: каша и чай, творог и молоко, вареное яйцо и кофе, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой.



Второй завтрак

- В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, то ребенку необходимо дать с собой бутерброд и питьё.

-

Обед

Дома или в школе
ребенок должен
получить
полноценный
горячий обед,
который
обязательно
должен
содержать суп.



Полдник

На полдник
детям
необходимы:
фрукты,
кефир,
молоко, чай
со сдобой.



УЖИН

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна.



Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.



Золотые правила питания:



- **Главное – не переедайте. Ешьте небольшими порциями.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**

Пищевые добавки



Синтетические красители довольно часто образуют аллергическую реакцию, которая проявляется в форме дерматита.

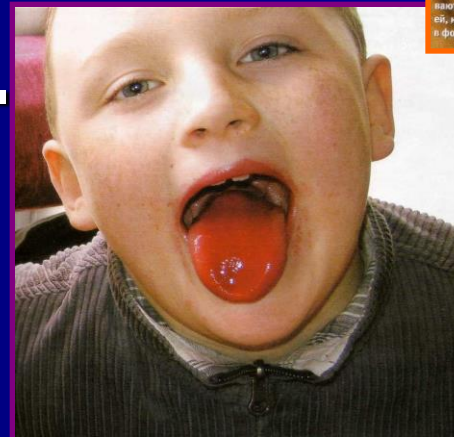


Воздействие пищевых добавок на организм

- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь, аллергию;
- поднимают давление;
- ракообразующие;
- влияют на ЦНС, зрение.



Синтетические добавки довольно часто являются причиной пищевой аллергии, которая проявляется в форме дерматита



ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ



Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они почти полностью состоят, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, антиоксидантов (антиоксидантов) и пищевых красителей.

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.



ЧИПСЫ И КАРТОФЕЛЬ ФРИ



**ЭТО
высококонцентрированн
ая смесь жиров и
углеводов, в оболочке из
красителей и
заменителей вкуса.
Из-за особенностей
приготовления, в них
образуется множество
канцерогенов - веществ,
провоцирующих рак.**

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 **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.

СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ



это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Но самое главное - газировка не утоляет жажду. А бензонат натрия (E211), который используется как консервант, приводит к нарушению обмена веществ и ожирению.

ЛАПША БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ



Казалось бы, в составе лапши нет ничего вредного. Полезного, впрочем, тоже ничего. Все ароматизаторы, красители и консерванты, которые содержит в себе приправа оказывает негативное влияние на организм человека. Частое её употребление в пищу грозит заболеваниями желудочно-кишечного тракта вроде гастрита или язвы.

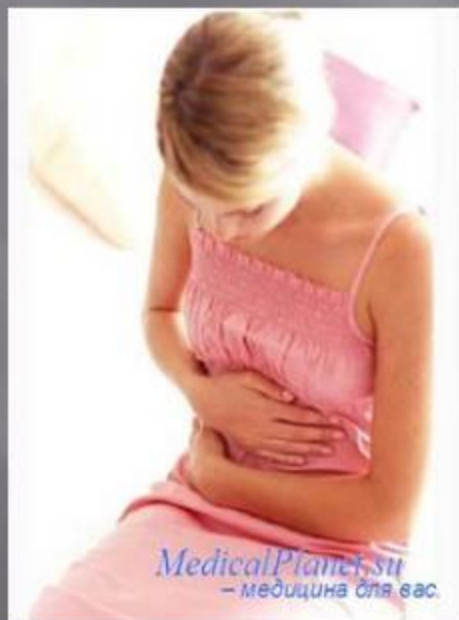
ПОПКОРН



Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет, но всё меняется, когда приходят они — масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, усилители вкуса, ароматизаторы. Доза соли в классическом соленом попкорне зашкаливает, а это чревато, как минимум, повышением давления и нарушением работы почек.

Последствия неправильного питания:

- ▣ Кожные аллергические реакции
- ▣ Расстройства желудка, которые часто заканчиваются лечением в больнице.



Заключение



**Соблюдая основы правильного
питания**

и вы всегда будете ЗДОРОВЫ!



**Подготовить доклад
о здоровом питании**

Составить меню на день



МЕНЮ

- Завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин