

Слайд-презентация

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Подготовили учащиеся 10 класса

Турчин Ксения

Русая Диана

Здоровое питание



Что такое еда и питание ?



Питание — поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи, процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития.

Еда – это не только средство утолить голод, она и отражение нашего социального опыта и представлений. Пища дает чувство комфорта и снимает стресс. На то, как мы едим, влияет воспитание и то, как едят окружающие нас люди.



Здоровый образ жизни

Вести здоровый
образ жизни
совсем не сложно.



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.



Одна из главных причин ожирения...

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».

ФАСТФУД



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 детей.



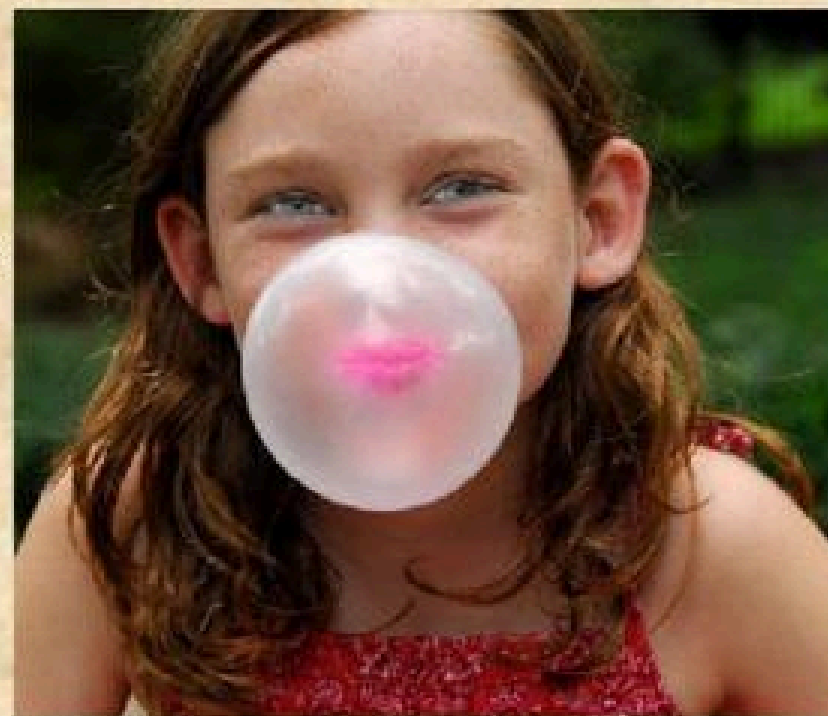
Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



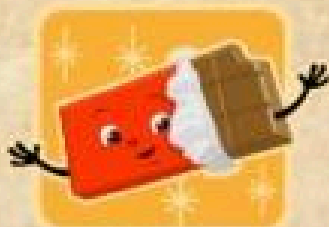


В состав жевательных резинок входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у ребят, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слепшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



**Есть без меры
для обжор - это смертный приговор!**



Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания.

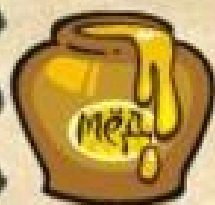
Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



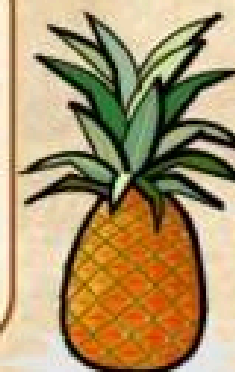
БЕЛКИ



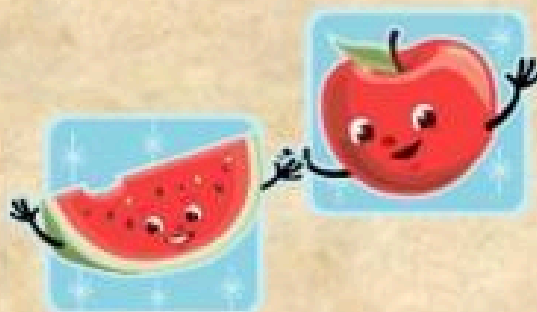
ЖИРЫ



Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



ВИТАМИНЫ



УГЛЕВОДЫ

Белки - вещества, идущие на постройку
клеток организма и дающие ему силу.

Углеводы - вещества, быстро дающие
организму силу и жизненную энергию.

Жиры дают нам энергию и защищают нас
от холода, образуя тонкий слой жира под
кожей.

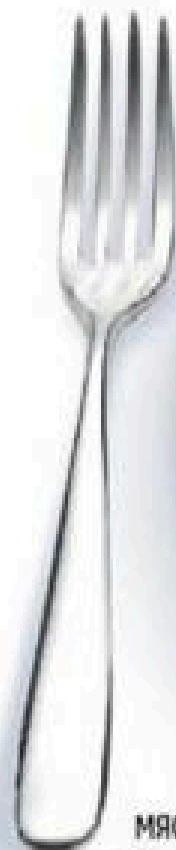


Витамины



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые



молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Пищевая пирамида



Советы по здоровому питанию

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.

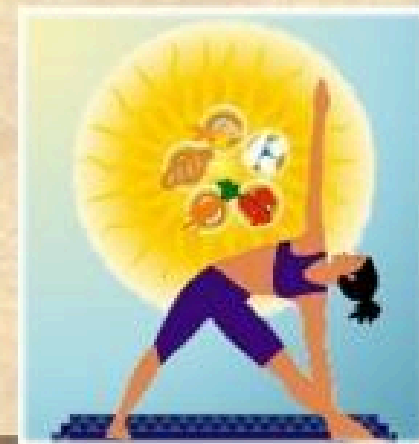
2. Остерегайтесь острой и солёной пищи.

3. Ешьте меньше сладкого, помните:

«Сладостей тысячи, а здоровье одно»

4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

5. Питание должно разнообразным и сбалансированным.



Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!



В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!

