

# Правильное питание - основа хороших результатов



Презентация классного руководителя  
МБОУ СОШ№5 им. В.И.Данильченко,  
Каневского района  
Богомацегора А.В.

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»  
(Сократ)

Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням.



Правильно организованное питание – одно из важнейших условий здорового образа жизни.

# Все ли мы знаем о любимых продуктах?

## ► 1. Чипсы:



Под термином «чипсы» (от англ. «chips» – ломтик, кусочек) следует понимать плоские по форме продукты, полученные отрезанием от целого

При обжаривании чипсов в горячем масле образуются канцерогены. Многие производители добавляют в этот продукт различные ароматизаторы, красители и консерванты. Особенно чипсы вредят, когда их ешь в большом количестве. В ста граммах чипсов содержится 510ккал, 0,7 грамм соли, 30 грамм насыщенных жиров, канцерогены, усилители вкуса, ароматизаторы и 0% полезных веществ. Многие ученые утверждают, что они могут вызвать привыкание и даже зависимость.



## 2.Копченое мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы:

Эти продукты питания по вредности превосходят вареные мясные изделия. Их можно без преувеличения назвать самыми вредными мясными продуктами. Они содержат консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы.

*Антиокислители убивают полезную микрофлору (лактобактерии), вследствие чего появляются заболевания и нарушение пищеварения. Пищевые красители и стабилизаторы провоцируют возникновение и развитие злокачественных опухолей.*



### 3. Жевательные резинки и сладости:



Жевательные резинки и сладости очень популярны, особенно среди детей. За свой состав они были внесены в список самых вредных продуктов питания. Но эти изделия вряд ли можно назвать продуктами питания, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и эмульгаторов, антиоксидантов и пищевых красителей. Эти продукты питания могут вызвать болезни почек и печени, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, кожные заболевания, развитие слабоумия.



# Наиболее важная составляющая здоровья человека – правильное и сбалансированное питание.

- ▶ Для нашего здоровья и благополучия важно привыкнуть к правильному режиму питания и сформировать привычку не есть как попало. Употребляемые нами продукты обеспечивают организм всем необходимым для разумной, эффективной работы всех органов, позволяют вырабатывать энергию, которую мы тратим не только во время бодрствования, но и во время сна.
- ▶ Пища – это топливо, которое наше тело перерабатывает в гормоны, ферменты и необходимые элементы для регуляции обменных процессов.



# ЭТО ВАЖНО!

*Чтобы получать необходимые для нашего организма калории, белки, витамины, минералы и пищевые волокна, нужно стремиться к разнообразию в питании.*

*Для поддержания нужного веса очень важно уравнивать съеденную пищу физической активностью.*

*Следует выбирать пищу с низким содержанием жира и отдавать предпочтение большому количеству овощей, фруктов и круп.*

*Употреблять как можно меньше сахара и соли и, по возможности, есть больше рыбы и белого мяса.*

*Все это составляет пирамиду правильного и полезного питания, важного для хорошего рациона и активной жизнедеятельности человека.*



# Здоровая и полезная еда может быть очень вкусной.

- ▶ Итак, всеми любимая пицца, по выводам американских ученых может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку чаще всего тесто для пиццы изготавливается из пшеницы, в которой в свою очередь содержатся отруби и эндосперм, богатые антиоксидантами. Антиоксиданты обладают противоокислительными свойствами, которые помогают организму защищаться. Но для того, чтобы эти антиоксиданты были активными, нужно готовить пиццу при температуре почти триста градусов по Цельсию.



- ▶ Еще один из полезных и вкусных продуктов – мёд. Он является самым древним натуральным подсластителем, который известен всему человечеству. Здоровый заменитель сахара, мед очень питателен и полезен для здоровья, а в своем составе содержит фруктозу и глюкозу и целый ряд полезных минералов.



- ▶ Творог. Он относится к числу самых древних кисломолочных продуктов. В наше время его польза для организма не вызывает сомнений даже у самых маленьких его потребителей. Творог содержит полный набор незаменимых для человеческого организма аминокислот и богат на микроэлементы, а белок, который занимает около 20 % всех полезных составляющих продукта, по своим качествам не уступает белкам, содержащимся в рыбе и мясе.





# Школьное питание сбалансировано и является залогом здорового образа жизни для учащихся.



В молоке, которое выдается учащимся по программе губернатора края «Молоко детям» содержится витамин А, который необходим для роста ребенка, а также незаменим для сохранения зрения. Из молока и молочных продуктов организм получает так необходимый ему кальций. Ведь кальций имеет свойство вымываться из костей, в результате кости становятся хрупкими. Кальций необходим детскому организму для формирования скелета. А лактоза, содержащаяся в молоке, помогает организму лучше усваивать кальций.



# Рыбное блюдо.



Рыба является, одним из лучших источников высококачественного белка. Любая рыба богата микроэлементами: калием, магнием и особенно фосфором. Она также является важным источником витаминов группы В, в печени многих рыб высоко содержание витаминов А, D, Е. Морская рыба и морепродукты, кроме того, богаты йодом и фтором. В рыбе, как и во многих зеленых овощах и грецких орехах, содержатся жирные кислоты. Они способствуют снижению риска появления сбоев в работе сердца, а также улучшению деятельности головного мозга.

# Тушеная капуста.

В этом блюде, которое подают в нашей столовой, есть витамин В2, нормализующий энергетический обмен и оказывающий благоприятное влияние на состояние кожи и слизистых оболочек. Одна порция тушеной капусты обеспечивает суточную потребность в витамине С, который обладает выраженными антиоксидантными свойствами, укрепляет сосуды, нормализует холестериновый обмен. И еще тушёная капуста – это прекрасное блюдо для тех, кто мечтает сбросить лишние килограммы.



# Правильное питание – основа хороших результатов.

Ученики 9 «Б» класса ведут здоровый образ жизни и принимают участие в общешкольных мероприятиях, различных спортивных соревнованиях по футболу и баскетболу, настольному теннису, боксу, вольной борьбе, гирям, тяжелой атлетике, кроссе и показывают хорошие результаты. Учащиеся класса ежегодно принимают активное участие во Всекубанской спартакиаде школьников и занимают призовые места. И основа их хороших результатов – правильное питание.

