

«БАДы: за и против»



- Подготовили:
ученицы 3-А класса
МОУ СОШ № 1
Доскич Виктория
Яроцук Юлия
- Руководитель:
Учитель-логопед
МОУ СОШ № 1
Гайсина
Альфия Рафкатовна

Пирамида здорового питания

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.





Задачи работы:

- Опросить людей разного возраста, что они знают о БАДах?
- Изучить литературу по этому вопросу.
- Проанализировать и обобщить полученную информацию.

Методы:

- В работе использовали следующие методы:
- анкетирование
 - опрос
 - анализ литературы

Что такое БАД?

- **БАД (биологически активная добавка)** — концентрат биологически активных веществ, который используется в составе продуктов или в виде капсул, таблеток, чаёв для коррекции и обогащения рациона организма человека витаминами, микроэлементами и минералами.

- **Биологически активные добавки (БАД)**

в России применяются как профилактическое или вспомогательное средство и **не должны** заменять лекарственные препараты.

Анкета.

■ 1. Сколько вам лет?

■ 2. Знаете ли вы, что такое БАД?

А) Да Б) Нет

■ 3. Вы употребляете БАД?

А) Да Б) Нет В) Иногда

■ 4. Если употребляете БАД то, в каком виде?

А) Капсул Б) Порошка В) Отвара

■ 5. Чем является, по вашему мнению, БАД?

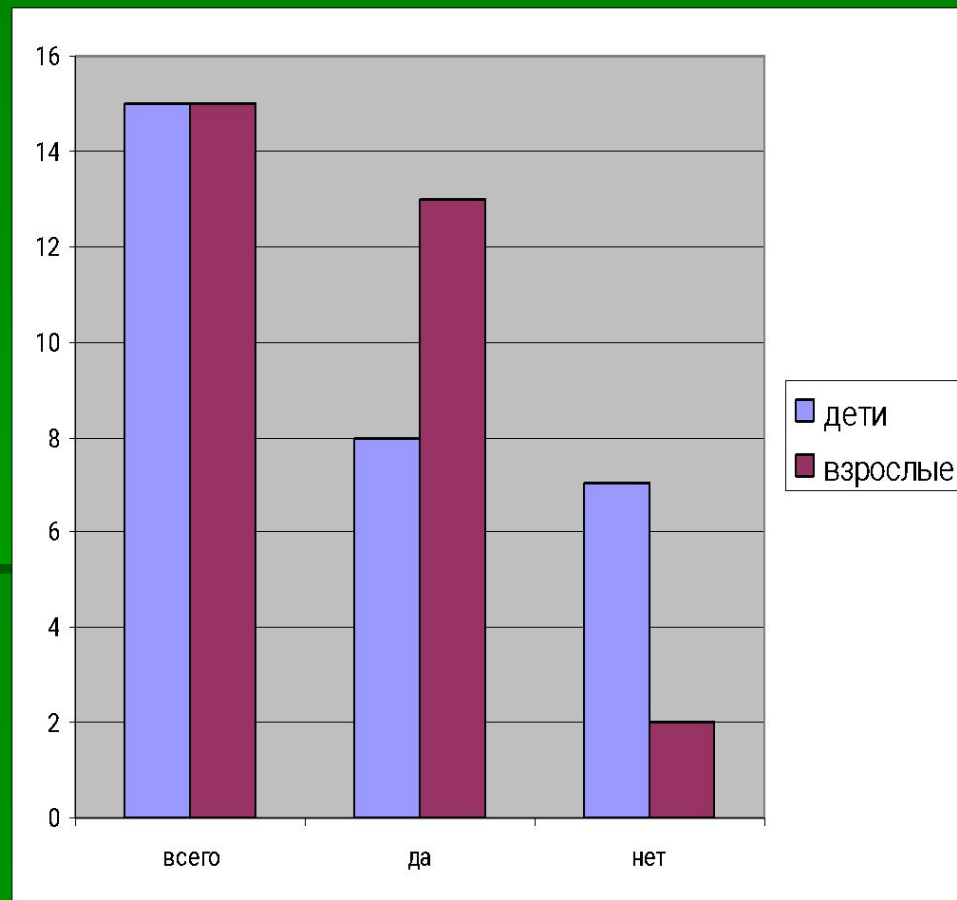
А) Лекарственным средством Б) Добавкой к пище
В) Лечебным средством

■ 6. Что, по вашему мнению, из данных продуктов является БАДом?

А) Чай Б) Соль В) Рис

Знаете ли Вы, что такое БАД?

Дети - **15** человек: да - **8** нет - **7** Взрослые -
15: да -**13** нет - **2**



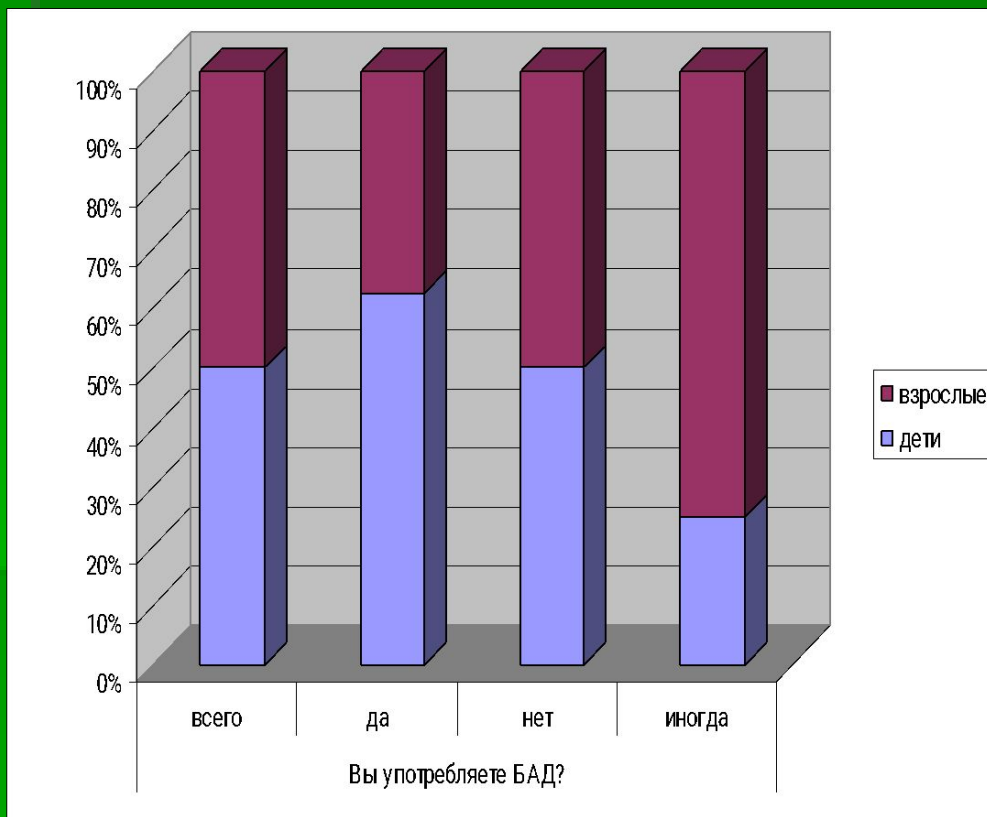
Вы употребляете БАД?

Дети - **15** человек

да нет иногда
5 **9** **1**

Взрослые – **15** человек

да нет иногда
3 **9** **3**



Если употребляете, то в каком виде?

Дети:

Капсул

порошка

отвара

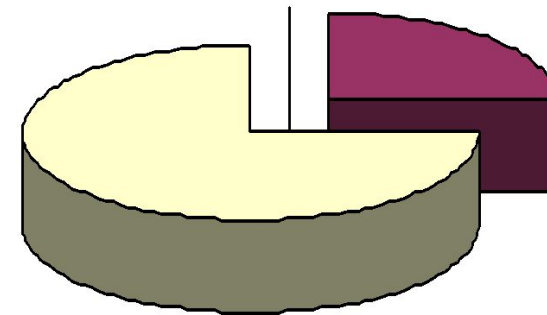
0

2

6



дети



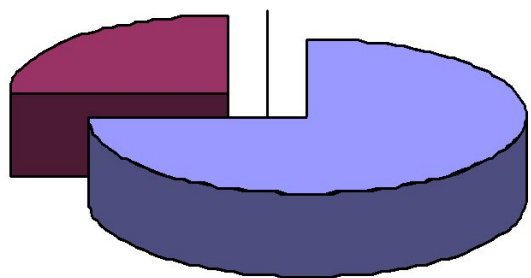
- капсул
- порошка
- отвара

Если употребляете БАД, то в каком виде?

Взрослые:

| | | |
|--------|---------|--------|
| Капсул | порошка | отвара |
| 6 | 2 | 0 |

взрослые



■ капсул
■ порошка
■ отвара



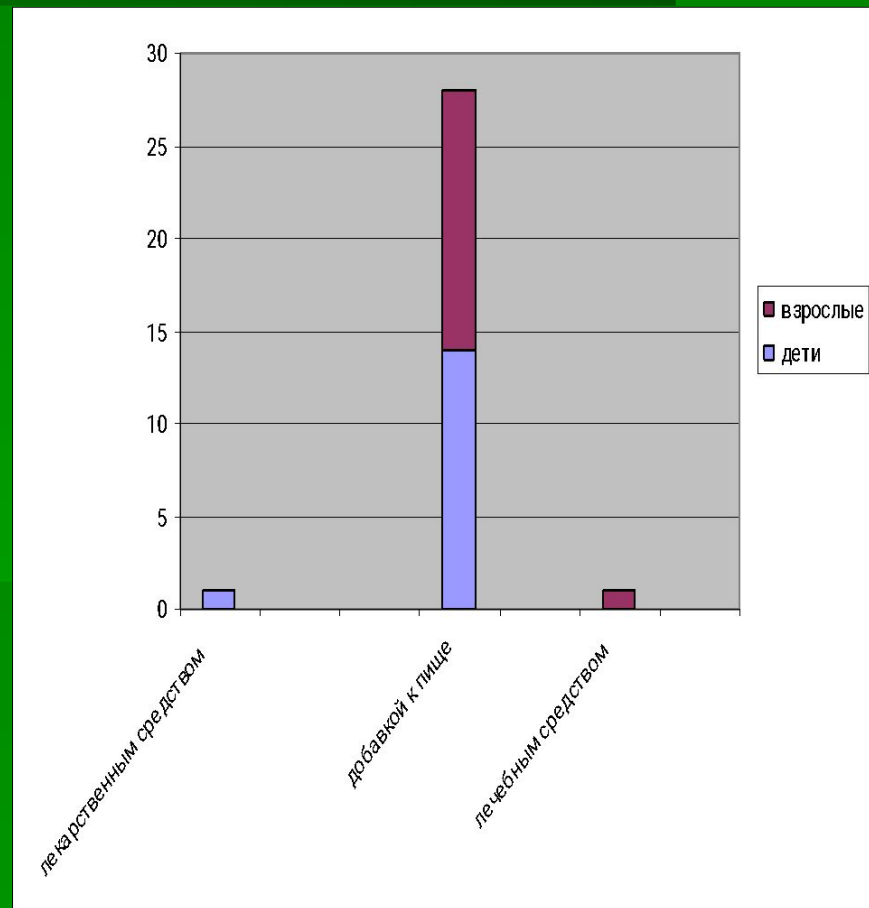
Чем, по Вашему мнению, является БАДом?

ДЕТИ - 15 человек

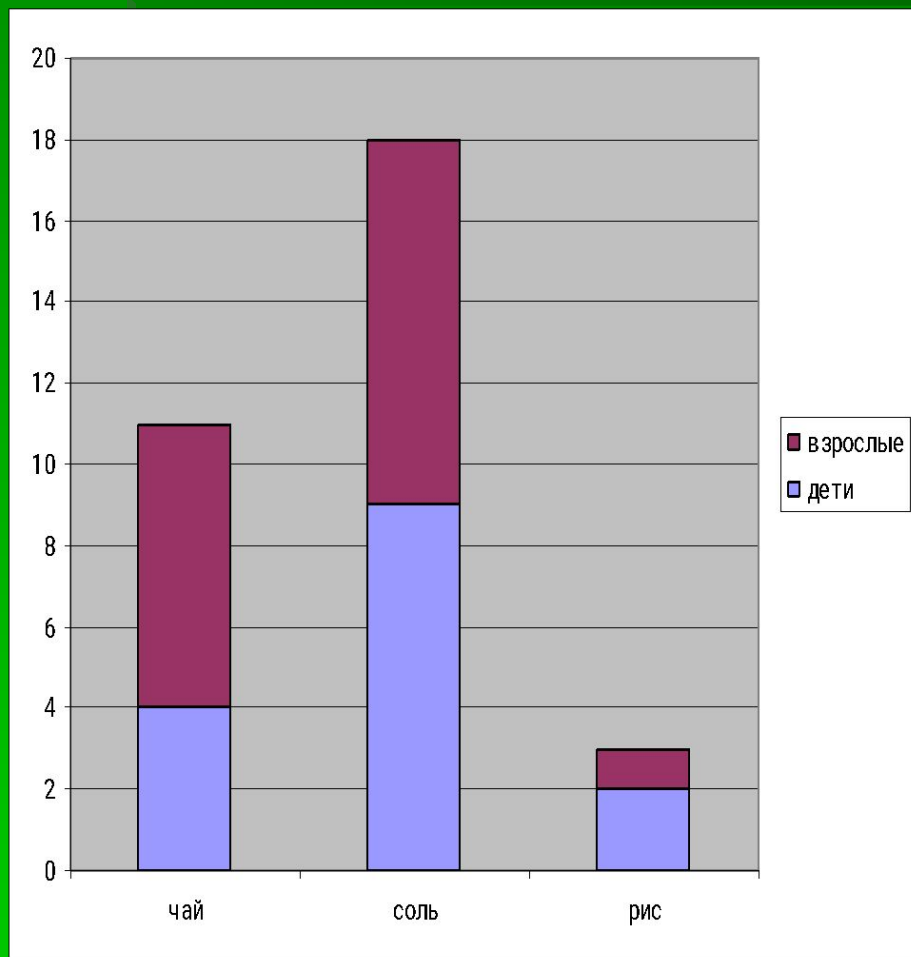
1. Лекарственным средством -1
2. Добавкой к пище -14
3. Лечебным средством -0

Взрослые - 15 человек

1. Лекарственным средством -0
2. Добавкой к пище -14
3. Лечебным средством -1



Что, по Вашему мнению, является БАДом?



Дети-15 человек

- Чай - 4
- Соль - 9
- Рис - 2

Взрослые-15 человек

- Чай - 7
- Соль - 9
- Рис - 1

По происхождению основных компонентов

1. **растительные экстракты, цельные части растений;**
2. **продукты пчеловодства;**
3. **морепродукты;**
4. **животные вытяжки;**
5. **минеральные компоненты;**
6. **продукты ферментации;**
7. **продукты биотехнологии.**



Распространенные продукты питания и их использование в пище в виде БАД

(биологически активные добавки к пище)

| Натуральные БАД | Продукты питания |
|--|---|
| Соль (натрий) | Соль |
| Сахар (глюкоза) | Сахарная свёкла, сахарный тростник |
| Йод в соли | Морские водоросли |
| Рыбий жир (омега 3) | Рыба, печень трески |
| Продукты пчеловодства | Мед |
| Кофеин | Кофе |
| Специи (чёрный перец, мак, горчица, имбирь, укроп, лавровый лист и другие) | В виде порошка, настойки, экстрактов, сухих листьев |
| Гематоген (витамин железо) | Продукты из мяса животных |
| Высушенные фрукты, овощи | Сухофрукты, сушеные овощи |
| Брожение молочнокислое и спиртовое | Кефир, йогурт, спиртовые настойки |

- **Современные БАДы производятся в виде сиропов, концентратов, экстрактов, бальзамов, драже и порошков, а также таблеток и капсул, настоек.**
- **Объединяет их одно - основными компонентами БАД остаются минералы, витамины и вытяжки из целебных трав, водорослей, продукты животноводства.**

Вывод:

■ Основные доводы за и против употребления БАДа человеком.

■ За:

1. Необходимая добавка к пище (витамины, минералы, микроэлементы, ферменты).
2. Профилактика заболеваний у взрослых и детей.
3. Укрепление иммунитета здорового человека.
4. Повышение сопротивляемости организма больных людей.

■ Против:

1. Мало положительной информации о БАДах и их производителях.
2. Много подделок и обмана покупателей.
3. Мало специалистов - нутрициологов (врачи) по БАДах

Норма потребления продуктов питания в день



Дети - наше будущее !



БАДы: за и против



Спасибо за внимание!!!!

