МБОУ «Междугорная основная общеобразовательная школа»

«Рациональное питание»

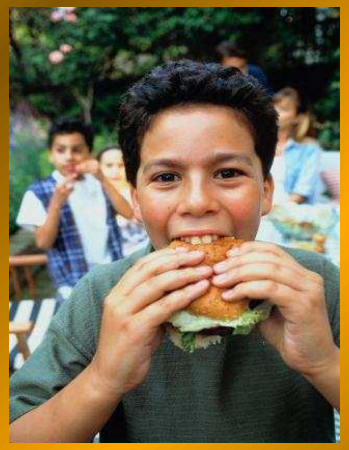
Автор проекта: Бабенкова Виктория
ученица 2 класса

Питание и питательные вещества

ПИТАНИЕ – это поступление в организм растений, животных и человека и усвоение ими веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновления тканей. Посредством питания, как составной части обмена веществ, осуществляется связь организма со средой.

Питательные вещества обеспечивают жизнедеятельность организма человека. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, клетчатка – всё это относится к питательным веществам. Они являются самыми важными компонентами пищи для здоровья человека.

Зачем человек ест?



В основе жизнедеятельности всех организмов лежит происходящий в них обмен веществ и энергии. Это происходит следующим образом. Человек постоянно затрачивает определенное количество энергии: на движение, дыхание, разговоры, мышление и даже на сон.

Чем более активный образ жизни ведется, тем больше энергии затрачивается Расход энергии увеличивается с возрастом.

Взамен потраченной в организм обязательно должна поступить дополнительная энергия. Источником этой энергии, своего рода «топливом», является пища.

СОВРЕМЕННЫЕ ДОБАВКИ К ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ

КОНСЕРВАНТЫ

Например: в магазине купили острый кетчуп «Балтимор» первой категории. В состав кетчупа входит: вода, паста томатная, сахар, соль, загустители: Е1422, Е412, уксусная кислота, перец острый красный, перец сладкий, консерванты Е211, Е202, подсластитель Е954, пищевой краситель Е124, ароматизатор «укроп» идентичный натуральному.

Данные добавки не так вредят взрослому организму, однако организму ребёнка они вредны.

Исследование упаковок продуктов

Исследовав упаковки различных продуктов, мы установили, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся Е211, Е330, являющиеся канцерогенами.

В леденцах «БОН ПАРИ» находятся Е102, Е110, Е124.
Все они опасны для здоровья.
В мороженом и шоколадной плитке содержится Е407, который нарушает пищеварение.
В чипсах со вкусом бекона содержится Е627, вызывающий рак.

В жевательной резинке содержит Е320, повышающий холестерин

Какой же должна быть пища?

Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Самая *полезная пища* та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.

Как же нужно питаться?

Начните день с полезного

Максимально ограничьте потребление кофе и кофеин содержащих напитков, т.к. они дают только кратковременный всплеск энергии.

Выпекая кекс или печенье, замените половину белой муки мукой из цельного зерна и постепенно увеличивайте долю последней

Постепенно уменьшайте количество сахара в чае или кофе. «Приучайте» себя обходиться без сладостей.

Постепенно увеличьте количество фруктов и овощей в вашем меню до семи порций в день.

Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла

Взрослым необходимо пить около 2 л жидкости в день.

В умеренном количестве ешьте молочные продукты.

Ешьте больше рыбы, чтобы увеличить потребление полезных незаменимых омега-3-жирных кислот.

Выбирайте постные куски красного мяса и сократите до минимума потребление колбас и сосисок.

ПОМНИТЕ!

« МЫ ЖИВЁМ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ»

Источники:

http://images.yandex.ru/;

http://www.slovopedia.com/2/207/252503.html;

http://zdorovoepitanie.info/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=10;

http://www.tiensmed.ru/articles/correctfeed14.html;

http://stanzdorovim.ru/konservanti.html.