

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

Здоровое питание

Шабатько И.В.
учитель I
квалификационной
категории



г. Бердск, 2011 г.

Факторы, влияющие на здоровье человека



Цель:

- формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью через правильное питание

Задачи:

- познакомиться с названиями популярных пищевых добавок,
- определить их потенциальную опасность для здоровья человека,
- изучить и объективно оценить содержание пищевых добавок в наиболее популярных продуктах питания,
- установить закономерность между здоровьем и правильным питанием.

О еде

- **Аппетит приходит во время еды.** (Писатель-фантаст Рабле́)
- **Путь к сердцу мужчины лежит через желудок.** (Народная мудрость)
- **Голод не тётка, а мать родная!** (Поговорка)
- **Война — войной, а обед — по расписанию.** (Народная мудрость)
- **На чужой каравай рот не разевай!** (Поговорка)
- **Человек есть то, что он ест.** (Философ Фейербах)

О еде

- Я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть.
(Философ Сократ)
- И волки сыты, и овцы целы.
(Поговорка)
- Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.
(Народная мудрость)
- Здоровье тела куётся в кузнице желудка.
(Писатель Мигель де Серванте)
- Раз уж человек навечно осужден постоянно есть, значит, питаться надо хорошо!
(Французский литератор и судебный деятель Брилья-Саварен)

Выбор за вами!



Пищевые добавки по значению

- E1** - красители
- E2** - консерванты
- E3** - антиокислители
- E4** - загустители
- E5** - эмульгаторы
- E6** - усилители вкуса

Пищевые добавки по происхождению

1. Натуральные

- E1** - красители - ягоды, цветы, корнеплоды;
- E2** - консерванты - соль, сахар, уксус;
- E3** - антиокислители - аскорбиновая кислота;
- E4** - загустители - желатин, крахмал, пектин, агар, карраген;
- E5** - эмульгаторы - яичный белок, природный лецитин;
- E6** - усилители вкуса – натуральное сырье

Пищевые добавки по происхождению

2. Синтетические (идентичные натуральным)

- E1** - красители – фуксин кислый, индигокармин и др.;
- E2** - консерванты – сернистая, сорбиновая, бензойная кислоты, соединения серы, антибиотики-консерванты, бензоат натрия;
- E3** - антиокислители – бутилоксианизол, бутилокситолуол;
- E4** - загустители – целлюлоза, модифицированный крахмал;
- E5** - эмульгаторы – фосфаты кальция и аммония, фосфорная кислота;
- E6** - усилители вкуса – глутаминовая кислота, глутамат натрия, сорбит, ксилит, сахарин, аспартам.

Пищевые добавки по воздействию на организм человека

- Запрещенные - E103, E105, E111, E121, E125, E126, E130, E 152;
- Опасные – E102, E110, E 120, E124, E127;
- Подозрительные – E104, E122, E141, E150, e171, E180, E241, E477;
- Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330;
- Вызывающие расстройство желудка и кишечника – E338-341, E407, E450, E461-466, E221-226
- Вредные для кожи – E230-232, E239;
- Вызывающие нарушение давления – E250, E251;
- Повышающие холестерин – E320, E321

Популярные продукты, содержащие пищевые добавки



Особенности питания детей и подростков в РФ

- Суточный рацион питания состоит на:
- **37-39%** - из хлебопродуктов, круп, макарон;
- **11-12%** - из сахара, кондитерских изделий, сладостей и напитков;
- **7-10%** - из овощей и блюд из них;
- **2-5%** - из фруктов

Рацион питания современного школьника

Отсутствует:

- У **70%** - ежедневный прием мяса и мясных продуктов;
- У **65%** - ежедневный прием молока и молочных продуктов
- Режим питания соблюдается - в **52%**,
- Отказ (иногда) в приеме пищи – в **26%** (из-за отсутствия денег - **32%**, времени - **25%**),
- Отказ в приеме пищи по собственному желанию и с целью похудения - **40%**

Что означает жажда определенных продуктов и чем ее можно компенсировать



Органические вещества и их функции

▪ Белки

- 1) строительная,
- 2) сократительная,
- 3) транспортная,
- 4) запасающая,
- 5) регуляторная,
- 6) защитная,
- 7) рецепторная.

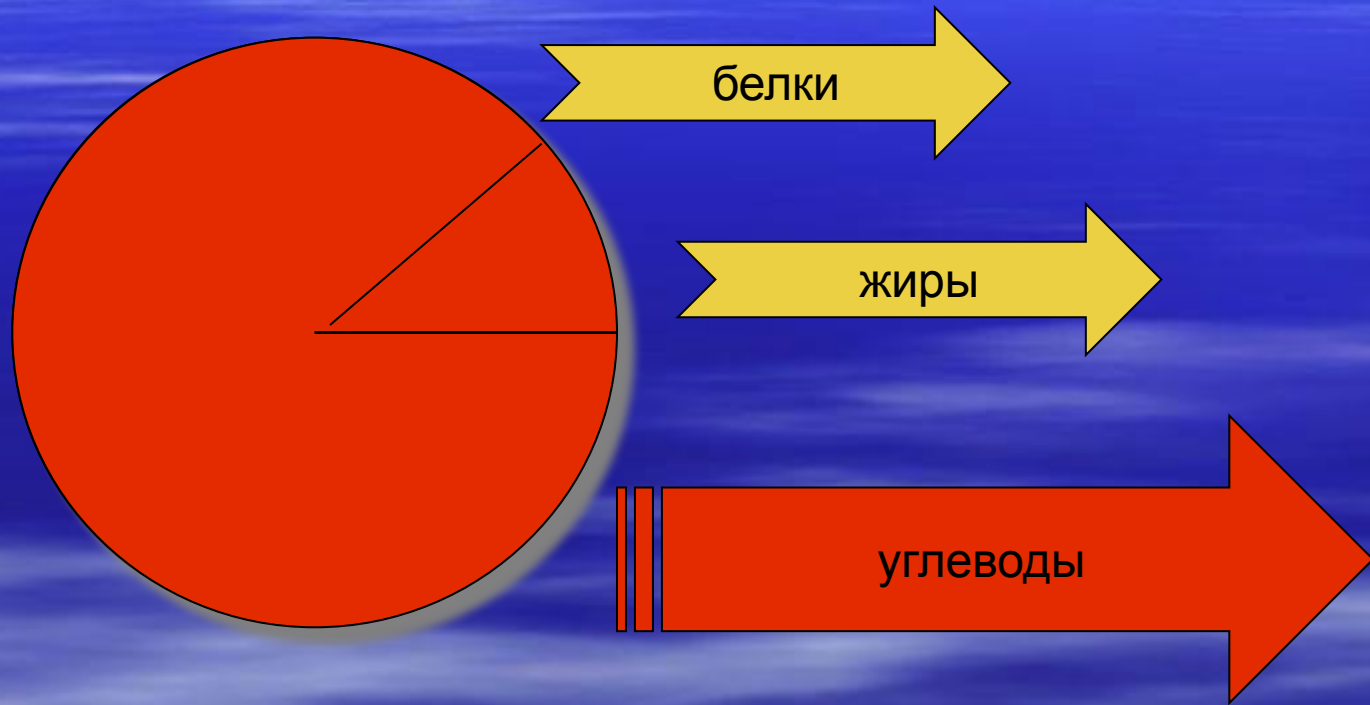
▪ Жиры

- 1) строительная,
- 2) гормональная,
- 3) энергетическая,
- 4) запасающая,
- 5) защитная,
- 6) обменная.

▪ Углеводы

- 1) энергетическая,
- 2) запасающая,
- 3) опорно-строительная.

Формула сбалансированного питания 1:1:4



Дефицит и избыток

- **Дефицит белка** приводит к облысению, проблемам с кожей, снижению иммунитета, заболеваниям сердца, ожирению, жировой инфильтрации печени.
- **Дефицит жиров** снижает сократительную способность мышцы сердца, способствует возникновению язвы двенадцатиперстной кишки и может спровоцировать возникновение атеросклероза и тромбоза коронарных сосудов.
- **Дефицит углеводов** способствует отложению жира в печени и появлению побочного действия усиленного распада жиров и белков.
- **Избыток белка** увеличивает нагрузку на почки, может вызывать заболевания суставов.
- **Избыток жира** приводит к ожирению, повышению уровня холестерина в крови, способствует развитию атеросклероза и его осложнений (инфаркта, инсульта), снижению памяти и способности к мышлению, нарушениям функции ЦНС, ослаблению иммунитета, потенции, нарушению зрения, работы кишечника и состояния кожных покровов.
- **Избыток углеводов** в пище способствует развитию ожирения, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и кариеса зубов.

Ценные советы

- Пейте воду.
- Завтракайте ежедневно.
- Ешьте цельнозерновые продукты.
- Ежедневно употребляйте цветные овощи.
- Свежие фрукты лучше, чем фруктовый сок.
- С осторожностью употребляйте жиры и масла.
- Не злоупотребляйте сладостями.
- Принимайте пищу три раза в день. (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу).

Будьте здоровы!