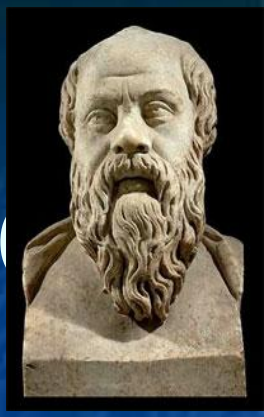
Муниципальное Образовательное Учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №25» г. Балашиха

Вредные и полезные продукты. Как правильно питаться?

Выполнил:
учитель начальных классов
Сафонова Ольга Сергеевна

Цели и задачи

- Дать представление о том, какие продукты полезные, а какие приносят вред;
- Учить детей выбирать полезные продукты;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью



«Мы едим для того,
чтобы жить,
а не для того,
чтобы есть».

Сократ

Какие продукты можно назвать «полезными»?

Выбери картинку

Чем они полезны?

Рыба

Если вы заботитесь о своем сердце, ешьте больше рыбы вместо мяса. Три «рыбных» обеда в неделю или 30 грамм рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50%. Японцы и эскимосы, регулярно употребляющие рыбу, намного реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Полезна рыба и для мозга, и для нервных клеток, способствуя их регенерации. Рыба так же, как и яблоки, уменьшает риск возникновения болезни Альцгеймера.

Яблоки

Бабушки в Германии часто повторяют своим внучкам пословицу «Одно яблоко в день — доктора без работы». Исследования ученых подтверждают это мнение. Например, те, кто съедает по яблоку в день, имеют меньше шансов заболеть болезнью Альцгеймера. Вещества, содержащиеся в яблоках, способны тормозить развитие раковых клеток, обладают противовоспалительным действием и помогают работе желудка.

А еще в них целый склад витаминов и микроэлементов, повышающих иммунитет и улучшающих работу сердечно - сосудистой системы.

Лосось

Кальций, селен, витамин D, витамин E, источник жиров, полезных для гормонального статуса, кожи, иммунной системы, костей и зубов.

Яблоко

Кальций, магний, фосфор, витамин C, бета-каротин, пектин. Вяжущее, тонизирующее. Улучшает пищеварение, стимулирует кишечную микрофлору, снижает холестерин. Способствует удалению токсинов.

Морковь.

Любимый с детства овощ тоже препятствует развитию рака. Кроме того, содержащийся в морковке бета-каротин благоприятно воздействует на состояние кожи и зрения. Кстати, бета-каротин лучше растворяется в жирах, поэтому салат из моркови обязательно заправлять растительным маслом или сметаной.

Кальций, магний, калий, фосфор. Связывает и выводит токсины, благотворно влияет на почки, печень и пищеварительный тракт. Обладает антибактериальным и антивирусным действием.

Капуста

Кальций, магний, калий, фосфор, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин С, витамин Е, витамин К, йод. При употреблении в сыром виде, способствует выведению токсинов из желудка и тонкого кишечника, улучшает пищеварение. Повышает иммунитет, способствует уничтожению вирусов и бактерий. Противоопухолевое, антиоксидант. Идеальный продукт.

Чеснок.

Кальций, фосфор, калий, витамин С.
Отпугивает бактерии и вирусы, которые не переносят чесночный аромат, обусловленный содержанием в чесноке эфирных масел и фитонцидов. Чеснок незаменим при лечении простудных заболеваний. Кроме того, его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника, улучшает работу пищеварения и защищает от риска сосудистых заболеваний, препятствует тромбообразованию. Снижает холестерин.
Антибиотик естественного происхождения.

Клубника.

Она не только очень вкусна, но и исключительно полезна. В клубнике содержится больше витамина С, чем в кислых лимонах. А вкусовые ощущения несравнимы! Хороша клубника не только этим — высокое содержание железа повышает иммунитет организма. Некоторые красящие вещества и эфирные масла, которыми богата эта ягода, способны сдерживать образование особых энзимов, провоцирующих развитие рака.

Бананы

Очень оригинальный и вкусный фрукт! Он самый сытный и богатый углеводами среди своих собратьев. В бананах содержатся вещества, препятствующие быстрому поступлению сахара в кровь.

Магний нужен для образования мышечной ткани, он укрепляет также и кости, и нервные клетки. Особенно важен магний для тех, кто занимается физическим трудом или спортом. Кроме магния, бананы богаты калием и витамином В6, которые тоже укрепляют нервную систему.

Витамин С, бета-каротин, витамин К. Улучшает сон. Мягкое слабительное. Противогрибковое действие, антибиотик естественного происхождения. Содержит пектин с противоязвенным эффектом, снижает холестерин, выводит токсические металлы.

Фасоль

Кальций, магний, фосфор, калий, фолиевая кислота, белок. Содержит много клетчатки, очищает пищеварительный тракт. Стимулирует полезную микрофлору, удаляет излишки холестерина.

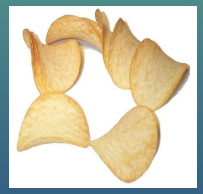
Голубика и гранат.

Они обладают высокими антиоксидантными свойствами, защищая мозг и снижая риск закупорки артерий и возникновения атеросклероза. Красно - пурпурный сок голубики полезен при анемии. Морс, приготовленный из нее, принимают при лихорадке.

Гранатовый сок рекомендуют пить при истощении, малокровии, атеросклерозе, респираторных инфекциях, бронхиальной астме и ангине. Однако он категорически противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Пить его можно только разбавленным водой, иначе кислоты, содержащиеся в нем, не только будут раздражать желудок, но также могут и разъесть эмаль зубов. Кроме того, он обладает закрепляющим свойством, так что противопоказан и тем, у кого есть проблемы с пищеварительной системой.

Вредные продукты

1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупс".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.



Чему эти продукты считаются вредными?

Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".

В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее.

Чипсы кукурузные и картофельные

Очень вредны для организма. Чипсы - это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля - фри

Сладкие газированные напитки

Это смесь сахара, химии и газов - чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому, утолив жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.

Шоколадные батончики

Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

Сосиски и колбасы

Мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов.

Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Многие производители мясных изделий используют трансгены. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои.

Майонез

Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители. Вредными продуктами считаются кетчуп, различные соусы и заправки.

Лапша быстрого приготовления.

Все это сплошная химия, наносящая большой вред вашему организму.

Соль

Соль понижает давление, нарушает соле - кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то старайтесь не употреблять ее в больших количествах.

Проверь себя

Вредные продукты

ЧИПСЫ
ПЕПСИ
ТОРТЫ
«СНИКЕРС»
КАРТОФЕЛЬ-ФРИ
ГАМБУРГЕР
КОКА- КОЛА
МАЙОНЕЗ
ЖИРНОЕ МЯСО
КОЛБАСА

Полезные продукты

РЫБА
КЕФИР
ГЕРКУЛЕС
МОРКОВЬ
КАПУСТА
ЯБЛОКИ
ЛУК
БАНАНЫ
ФАСОЛЬ
ЧЕСНОК
КЛУБНИКА

Какие продукты ты употребляешь?

Результаты опроса

Количество опрошенных – 100чел.

	Вредные продукты
Часто	68
Редко	20
Никогда	12

	Полезные продукты
Всегда	25
Иногда	70
Никогда	5

ЗАПОМНИ!

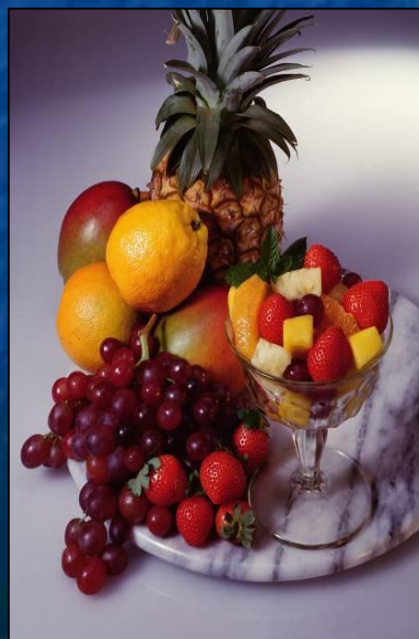
Чтобы быть здоровым, умным и красивым,
Нужно кушать много разных витаминов.
Этих витаминов много есть повсюду –
Очень много в фруктах и других продуктах.
Любят ребятишки яблоки и груши,
Но и свёклу тоже надо чаще кушать.
Да, полезны, дети, творог и сметана.
А для мозгов и силы - рыба и бананы.
Чтобы быть здоровым, умным и красивым,
Навсегда запомни:

КУШАЙ ВИТАМИНЫ!

Вывод

Чтобы быть здоровым, надо:

- Есть только полезную пищу
- Употреблять меньше соли и сахара
- Питаться 3 раза в день
- Не наедаться на ночь



Интернет- ресурсы

www.sunhome.ru/journal/15463

alexvk.ru/sub/eat.asp?issue=32

www.missfit.ru/diet/celebnay/top100/

www.leovit.ru/notmeal.html

www.womenhealthnet.ru/nutrition/355.html

ozdorovi.ru/samye-vrednye-i-opasnye-produkty-dlya-zdorovya.html

www.gurmania.ru/s.php/1444.htm