

# Рекомендации к здоровому питанию



## ЯДЫ В НАШЕЙ ПИЩЕ

Классный руководитель 7 Б кл  
Смирнова В.А.

# Вкусные и опасные !!!

ВКУСНЫЕ И ОПАСНЫЕ !!!



*Пища, которую организм  
не переваривает,  
съедает того, кто ее съел.*

*Абу – ль - Фарадж .*

# ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) определяет неправильного питания как:

## *Недоедание*

- потреблением в течение более или менее продолжительного времени недостаточного по калорийности количества пищи;

## *Переедание*

- характеризующееся потреблением избыточного количества пищи;

## *Несбалансированность*

- состояние, которое возникает при неправильном соотношении в рационе необходимых пищевых веществ.

# Подростки в зоне риска



## *Чётвёртая проблема – потребление так называемой «мусорной еды»*

- Мусорная еда – это огромный перечень продуктов, замаскированных привлекательной упаковкой, вкусовыми усилителями и ароматизаторами.
- Мусорная еда стоит недорого и активно рекламируется средствами массовой информации.
- Потенциальных покупателей – подростков привлекают многочисленными акциями и конкурсами.

# Обычные люди в рамках бытовых экспериментов доказали:



Sprite растворяет накипь в чайнике



Coca-cola можно использовать в качестве пятновыводителя



Pepsi в экстренных случаях с успехом заменяет антифриз, так как замерзает при минус девяти градусах.



# Напитки, не утоляющие жажду



Одна маленькая баночка кока-колы содержит  
***10 чайных ложек сахара.***



Не удивительно, что уже через пять минут  
***Вы снова хотите пить.***

Баночка в день на протяжении 10 лет и  
***сахарный диабет и ожирение Вам  
обеспечено.***



## «Калорийные бомбы»



- В микроскопических пустотах чипсов скапливается большое количество масла. Они очень быстро сгорают.
- Чипсы - «богаты» ароматизаторами и усилителями вкуса.

***Не удивительно, что при потреблении «калорийных бомб» легко «сгорает» наше здоровье.***

## «Фальшивые чипсы»



- Классические чипсы – из картофеля – сейчас практически никто не производит.
- Так в Великобритании было признано судом, что чипсы Pringles не являются картофельным изделием.
- В процессе их производства используется дрожжевое тесто с незначительным добавлением картофеля.







- Согласно исследованиям Нью-Йоркского психиатрического института, фаст-фуд приводит к повреждению структуры мозга, разрушает нервные ткани и запускает воспалительные процессы.
- Доказано - "быстрая еда" вызывает у детей и взрослых зависимость, подобную наркотической.

# Быстро – не значит полезно



- В документальном фильме «Двойная порция» (Super Size Me), фастфуд опасен и для нервной системы человека.
- Почему двойная порция? Оказывается с момента открытия Макдональдса размер порций значительно увеличился.

*Дополнительная информация  
представлена в буклете про фаст – фуд.*

# Опасные энергетики



- Алкогольный газированный энергетический напиток **Jaguar** очень популярен среди молодежи.
- Продавать лицам моложе **18 лет** алкогольные напитки запрещено законом РФ.

# Опасные энергетики



- Сочетание спирта, кофеина, таурина и газировки производит на растущий организм эффект, сравнимый с действием наркотиков.
- Об этом в 2009 году и спел Noize MC на скандально известном музыкальном фестивале Jaguar Fest, практически приравняв **"Ягуар"** к **героину** .

# Колбаса ...без мяса



*"Колбаса и политика:  
если хотите наслаждаться ими —  
не смотрите, как они делаются".  
Отто фон Бисмарк*

- В сосиски и сардельки сегодня добавляют:  
*сою, муку, крахмал, шпик, а также  
стабилизаторы окраски и усилители вкуса,*
- а для увеличения веса —  
*воду с солями и желатинирующими агентами или  
костяную муку.*

# Весёлые молочные



Творожок **"Растишка"** от **Danone** – это не творог, а десерт, и вовсе не для детского питания, как признала ФАС в 2009 году, в чем нас до сих пор настойчиво пытается убедить реклама.

# Весёлые молочные



Еще одна рекламная уловка: слово **«Масло»** можно использовать только на настоящем животном или растительном масле.

На смесях нужно писать **«спрэд»**.

Изворотливые производители нашли выход - пишут **«маселко»** или **«маслице»**, **«сметанка»** вместо сметаны и **«сгущенка»** вместо сгущенного молока.

# Весёлые молочные



Мороженое **МАХИВОН** сделано из воды, сухой молочной сыворотки, сахара, растительного жира, а также эмульгаторов, стабилизаторов, ароматизаторов и прочего.



Правильное мороженое, изготавливается традиционно из молока, сливок, масла и сахара.

Мороженое из растительных жиров - это **мелорин.**



# Правильное питание школьников:



- Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа.
- В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона.
- Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.
- Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.



**Или пирамида здоровья?!**

# Опрос по итогам беседы



- Перед каждым из Вас список продуктов мусорной еды.
- Отметьте галочкой продукты, которые присутствуют в рационе Вашего ребёнка.
- Оцените частоту потребления: 3-ежедневно,  
2 – раз в неделю,  
1 – раз в месяц,  
0 – никогда.

**Спасибо!**

# При подготовке презентации использованы материалы сайта



Материалы сайта доступны по ссылке  
<http://zdoroviedetei.ru/node/106>

