

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 **MAXIVON** 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>

