



Рейтинг самых опасных продуктов

Сладкая газировка (любая). Вопреки рекламе стаканчик газировки содержит 1% сока, а сахара, как минимум, 5 чайных ложек. Такой напиток не утоляет жажду, а ещё больше её вызывает.

Чипсы. Это углеводы и жиры в чистом виде, посыпанные в большом количестве искусственными приправами и усилителями вкуса.

Шоколадные батончики. Содержат огромное количество сахара и различных химических добавок. Эта ядерная смесь дает мегакалорийность и вызывает эмоциональную зависимость. Результат - вам хочется есть их снова.

Супы, пюре, лапша быстрого приготовления. В составах таких продуктов нет ничего натурального, одна сплошная химия.

Соусы, заправки и майонезы. В своем составе содержат большое количество трансжиров, канцерогенов и прочих вредных для здоровья химических добавок.

Чупа-чупсы, жевательные конфеты и пастилки. В составе таких конфеток огромное количество сахара, не говоря уже о красителях и ароматизаторах.

Жвачки. Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка), могут нарушить прикус, способствуют возникновению кариеса и выпадению пломб.

Сосиски, сардельки, колбаса, расфасованные паштеты. Под видом мяса в них маскируется сало, жир и шкура, которые занимают до 40% от общего веса! А вид и вкус мяса эти продукты приобретают за счет вкусовых добавок и красителей.

Соль. Повышает артериальное давление и способствует накоплению токсинов в организме. Конечно, полностью отказаться от соли сложно, но держать себя в рамках и не пересаливать блюда просто необходимо!

Узнай больше, как быть здоровым

Здоровое питание. Здоровый образ жизни.— М.: АСТ, : Астрель, 2005.— 237 с. : ил.

Здоровье на отлично!: самоучитель по укреплению здоровья для детей.—М.: РИПОЛ КЛАС-СИК, 2002.—320 с.: ил.

Петрухина, А. Из чего мы состоим? Из того, что мы едим... / А. Петрухина // Наука и жизнь.— 2009.— N1.— 26-29.

Здоровая Россия [Электронный ресурс]: [веб-сайт].—Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>

Наше здоровье [Электронный ресурс]: [веб-портал о здоровье].—Режим доступа: http://omp.ucoz.com/index/zdorove_detej/0-313

Спорт и семья [Электронный ресурс]: [веб-сайт о здоровом образе жизни для детей и их родителей].—Режим доступа: <http://www.sportfamily.ru/>

СТАВРОПОЛЬСКАЯ КРАЕВАЯ
ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ИМ.
А.Е. ЕКИМЦЕВА

Наш адрес:
Ул. Мира, 382

Телефон: 24-27-49, 75-31-62
Сайт: www.ekimovka-x.ru

Составитель:
гл. библиограф отдела
информационных технологий
Л.В. Ильина

Треугольник здоровья: живая и мёртвая еда



*Информационный буклет
о правильном питании
для детей*

Дать шанс здоровью можешь только ты!

Еда нужна для жизни

Еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

Это интересно!

За всю свою жизнь человек в среднем съедает 22 тонны продуктов и выпивает 33 тысячи литров всяких напитков. Это масса семерых слонов!

Углеводы - основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Сладости дают много энергии, но ненадолго. Поэтому лучше есть сложные (медленные) углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

Белки. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

Жиры. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, нарушению работы нервной и гормональной систем.

Зачем нужна вода?

Наш организм примерно на 50% состоит из воды (организм новорожденных—на 72%). Кровь содержит 80% воды, а мышцы на 70% состоят из неё. Через организм протекает целая река, которая доставляет питательные вещества в каждую клеточку и уносит всё ненужное. Вода также является охлаждающей системой организма, заставляя жар выходить на поверхность кожи, откуда он испаряется. Если организму не будет хватать воды (это состояние называется обезвоживанием), пострадает каждый его орган и каждая система.

Пейте на здоровье!

Главное, пить не чай, кофе, молоко или компот, а именно чистую воду – 4 - 6 стаканов в день.

(Для взрослых норма — 8 стаканов в день).

Важнее пить даже не много, а постоянно – в течение всего дня за 5-10 минут до еды. В этом случае жидкость не вымоет из желудка только что выделенные пищеварительные соки.

Запомните, вода не должна быть очень холодной.

Памятка школьнику

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.



- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия—это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день, а лучше заменяй их фруктами.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды—чистая, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

