



Наше здоровье – в наших руках

Классный руководитель Ерохина Т.Н.

«Жизнь — возможность, используйте ее.
Жизнь — красота, восхищайтесь ею...»

Мать Тереза (Агнес Бояджиу)



Здоровый образ жизни

- оптимальный двигательный режим;
- плодотворная трудовая деятельность;
- хорошая гигиена;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек.



Двигайтесь больше!

- Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.
- **Будьте «против гиподинамии!»**
- Выбирайте то, что вам нравится - специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм





Труд – важный фактор влияния на здоровый образ жизни человека, основа морального и физического здоровья человека

Здоровое питание

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Правильное питание

- **Требования к еде:** обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.
- Питание не должно быть избыточным, также не должно быть недостатка в еде



- **«Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать».**



© Getty Images

**Французский писатель –
Ф.Фенелон**





- Здоровое питание - это когда 30-50% употребляемой пищи свежие, сырые овощи, фрукты и зелень.

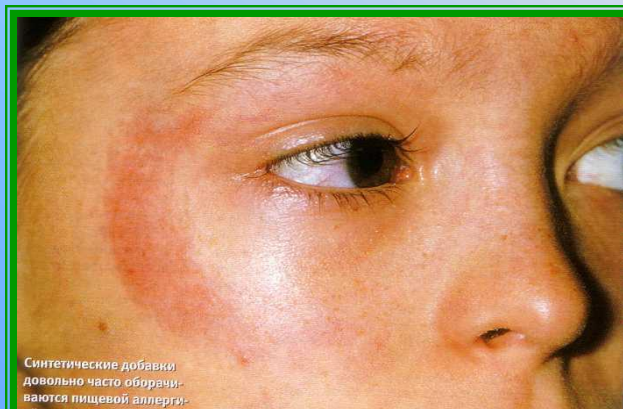
Именно в сырых овощах и фруктах сохраняется значительно больше витаминов и биологически активных веществ, чем в варёных.

Для того, чтобы сохранить здоровье, человек в сутки должен съесть не менее 500 граммов зелени, свежих овощей и фруктов.

Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайте внимание на состав веществ , входящих в данный продукт



Пищевые добавки и



Синтетические добавки
довольно часто обрабаты-
ваются пищевой аллерги-
ей, которая при-
в форме дерма



здоровье человека

Пищевые добавки

- *это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.*



- Задачи пищевых добавок
- **придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;**
- **увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.**

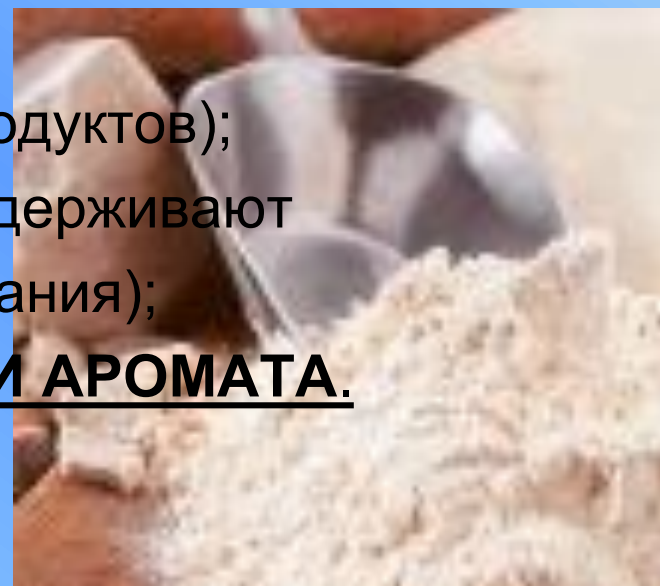
Буквенный код пищевых добавок



Пищевые добавки в составе пищевых продуктов обозначают с помощью специального Е-номера, который состоит из *буквы Е* (от слова «Europe») и *трёхзначным числом*, стоящем после буквы Е. Например, **Е133, Е 330, Е602**, цифры говорят о типе пищевой добавки (консерванты, красители и т.д.)

Классификация пищевых добавок

- E100 – E199 – **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- E200 – E299 – **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);
- E300 – E399 – **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- E400 – E499 – **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- E500 – E599 – **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- E600 – E699 – **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.**



Король ароматизаторов - ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621 усиливает вкусовое восприятия, воздействуя на центры удовольствия.

E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.

ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !



Воздействие пищевых добавок на организм

- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.



Синтетические добавки довольно часто оборачиваются пищевой аллергией, которая проявляется в форме дерматита

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

должны быть:

- безопасными
- соответствовать санитарным нормам



Выдержки из книги Академии здоровья о советах по применению Кока-колы в других сферах деятельности:

- во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать с шоссе кровь после аварии;
- фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют Колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же;
- домохозяйки считают Колу отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налётом и отложениями кальция;
- активный ингредиент Колы – фосфорная кислота: за 4 дня может растворить ногти, за 10 дней пластмассовую расческу;
- далее в статье шли советы по применению Колы для стирки грязной одежды, очистки стёкол в машине и моторов грузовиков.

Рекомендации по употреблению продуктов питания

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;
- Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;
- Не покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);
- Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;
- Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;
- В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.

РАЗМИНКА

- Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?
- Что такое пестициды?
- Кто такой пассивный курильщик?
- Почему вода из большинства водоемов России непригодна для питья?
- Почему морская вода непригодна для питья, может вызвать отек мозга, гибель человека при избыточном употреблении?
- Какое заболевание вызывается радиоактивными облучениями?
- Назовите самый токсический металл.
- Почему не рекомендуется употреблять в пищу растения, выросшие возле дорог? .
- Из-за какого предмета домашнего обихода около 10 млн. человек в год (преимущественно женщины) подвергаются воздействию сильно загрязненного воздуха помещения?
- Какой источник загрязнения воздуха является причиной смерти 3 млн. человек ежегодно, среди которых мужчин больше, чем женщин?



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**