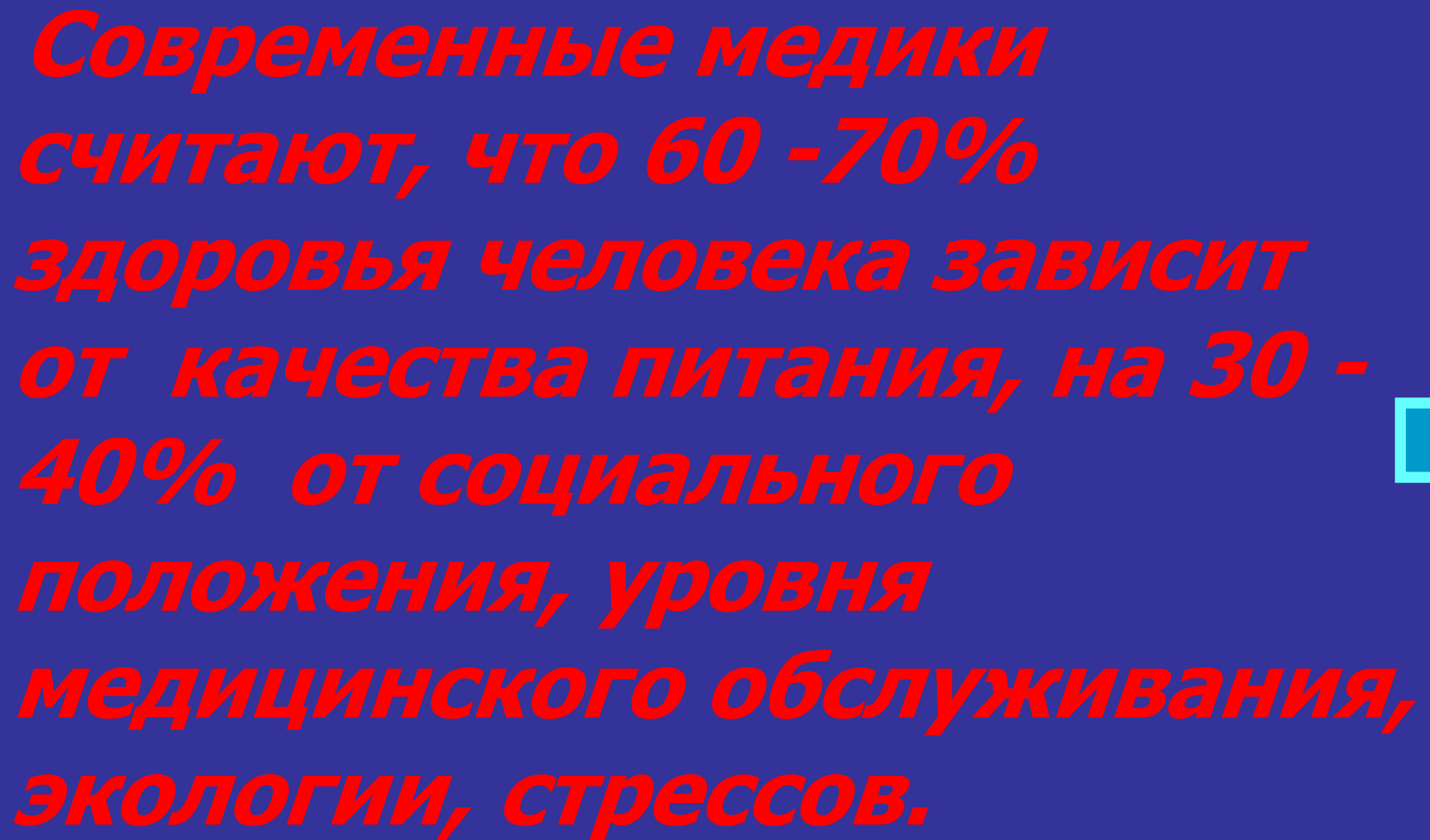
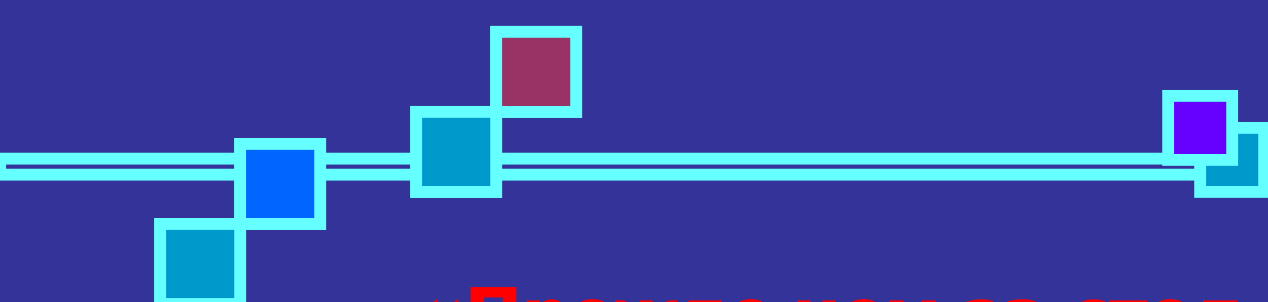


**«Мы едим, чтобы
жить, а не живём,
чтобы есть.»**






Современные медики считают, что 60 -70% здоровья человека зависит от качества питания, на 30 - 40% от социального положения, уровня медицинского обслуживания, экологии, стрессов.



**«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»**

«Не навреди!»

- **этот основной врачебный принцип должен стать девизом каждого человека, который хочет жить здоровой и полноценной жизнью.**
- 

Принципы питания в ДОУ

1. Питание должно быть разнообразным.
2. Пища должна быть безопасной.
3. Обеспечиваем высокие вкусовые качества приготовленных блюд.
4. Ежедневно включаем в рацион молочные продукты, фрукты и овощи.
5. Соблюдаем режим питания.



«МУСОРНАЯ ЕДА». ФАСТ – ФУД



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Ученые называют их «жиры-убийцы».

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

* Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.



В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



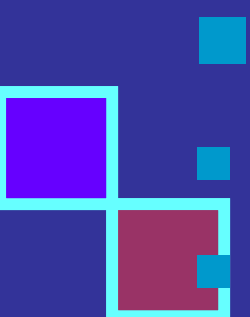
В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт.






Витамины –

«несущие жизнь»



- Витамины растительного происхождения – овощи, фрукты, злаки.

- Витамины животного происхождения
- – мясо, рыба, печень, молочные продукты.



Витамин А – витамин роста, важен для зрения, повышает иммунитет.



Витамин В – укрепляет сосуды,
успокаивает нервы, укрепляет память,
усиливает рост, густоту и блеск волос.

ВИТАМИН В



**ВИТАМИН Д – укрепляет
кости и зубы.**




ВИТАМИН С (аскорбиновая кислота) – важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, способствует усвоению организмом железа, ускоряет выздоровление.

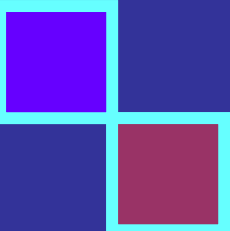


Пирамида питания





Перечень вредных для здоровья пищевых добавок



Запрещённые- E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные-E102.

Вредные для кожи-E230 232 ,E239 E110, E120, E124, E127.



Ракообразующие-E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие нарушение давления- E250, E251.

**Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!**



