

# ХАРЧОВІ ДОБАВКИ, КРИТЕРІЇ ВИБОРУ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



Основи здоров'я

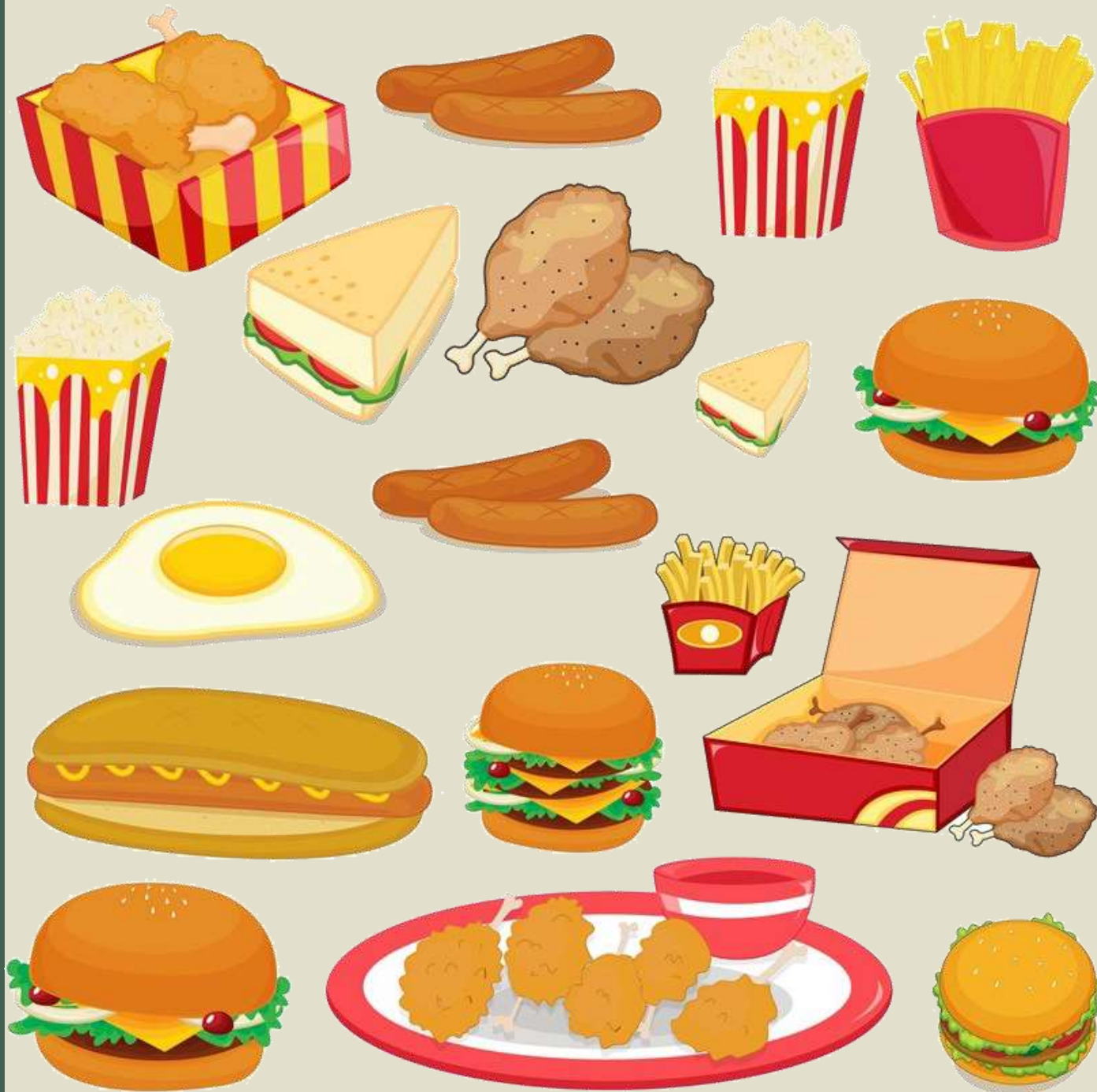
7 клас

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

# Чи вся корисна їжа смачна? І чи все смачне корисне?

Одна частина суспільства ні в чому не обмежує своїх гастрономічних бажань і вживає сухарики, чіпси, солодкі газовані напої, консервовані продукти, солодкі батончики, жирні м'ясні вироби, вуличну їжу, кетчуп, майонез і т. д. І все без обмежень.

Саме через такі смаки з'являються в людей різного віку ожиріння, серцево-судинні захворювання, хвороби шлунково-кишкового тракту, цукровий діабет тощо.



# Чи вся корисна їжа смачна? І чи все смачне корисне?

Друга частина людей також впадає в крайнощі. Вони надають перевагу ексклюзивним продуктам: спіруліні, чаю матча, ягодам годжі, горіхам кеш'ю, манго, авокадо, не вживають лактозу, глютен у їжу. Таке харчування дорого коштує і неповноцінне.





Склади 2 мапи думок:  
придумай слова, які асоціюються в тебе з  
поняттями «корисна їжа" і «смачна їжа".



# Фаст-фуд

Гамбургер, картопля фрі, хот-дог, сендвіч, шаурма, піца. Цей перелік фаст-фудів завоював популярність серед різних вікових груп у різних країнах світу, став улюбленими ласощами як дорослих, так і дітей.



Дослідження американських учених показали, що діти, які споживали фаст-фуд, гірше справлялися з тестами з математики, читання. У дітей з таким раціоном спостерігається низький рівень заліза в крові, який і призводить до уповільнення в розвитку певних процесів у головному мозку

# Фаст-фуд викликає залежність!

Продукти з високим вмістом жиру і цукру провокують зміни в мозку, подібні з тими, які відбуваються при наркотичній залежності.

Приємний присмак створює смакову ілюзію, відчуття, ніби страву тільки що зняли з вогню, але це лише смакова добавка, ароматизатори. Тому подібний продукт навряд чи можна назвати корисним!



А яке ваше ставлення до швидкої їжі?

# Науково доведено!

За даними наукових досліджень, саме неправильне харчування є причиною найбільшого відсотка смертей у світі. Кожна п'ята смерть у світі трапляється через те, що люди не їдять здорову їжу.



# Дотримуйтесь визнаних норм здорового харчування.

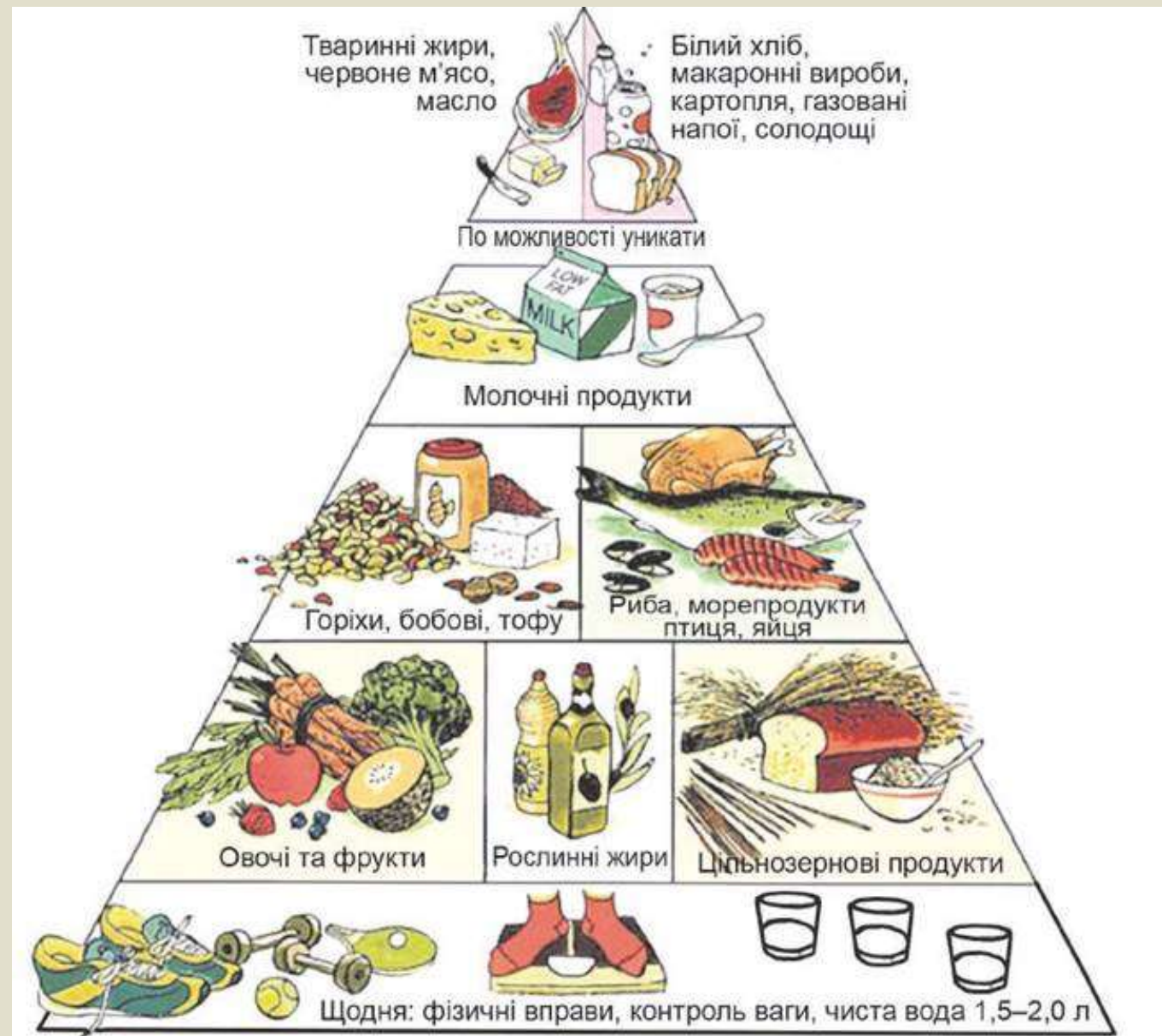
- 1. Їжа має бути місцевою, локальною.
- 2. Їжа має бути сезонною. Кавун принесе організові більше користі у кінці літа та восени, ніж у червні чи січні. Система травлення організму адаптована краще до того, що «виросло поруч». Наші місцеві овочі і фрукти засвоюються краще, ніж екзотичні. Наприклад, груша корисніша, ніж манго. До того ж екзотичні фрукти транспортують здалека і хімічно обробляють, з метою їх тривалого зберігання.
- 3. Харчування має бути різноманітним. Наприклад, із моркви, яблука, капусти можна приготувати багато корисних страв.
- 4. Усе, що можна їсти в сирому вигляді, треба їсти сирим. Тим, хто не може вживати сирі овочі, доцільно їх запекти, відварити. У раціоні має бути менше смаженої їжі, а більше пареної або тушкованої.
- 5. Страви мають бути легкі у приготуванні.
- 6. Більше пити води. Загалом, організм людини складається на 86-50% із води (86% — у новонароджених і 50% — у літніх людей). До речі, склянка теплої води вранці — корисна звичка.



# Нутриціологія -

**Наука про їжу та харчування, про харчові продукти, харчові речовини та інші компоненти, що містяться в цих продуктах, про їхню дію і взаємодію, про їхнє споживання, засвоєння, витрачання та виведення з організму, про роль у підтримці здоров'я або виникненні захворювань.**

На початку 90-х років минулого століття Гарвардською школою нутриціології була розроблена піраміда здорового харчування, із часом вона змінювалась, але її принципами користуються і тепер. Найбільш вдалою та сучасною визнано піраміду, розроблену Гарвардською школою громадського здоров'я під керівництвом американського дієтолога Уолтера Білета (див. наст. слайд).



Піраміда здорового харчування

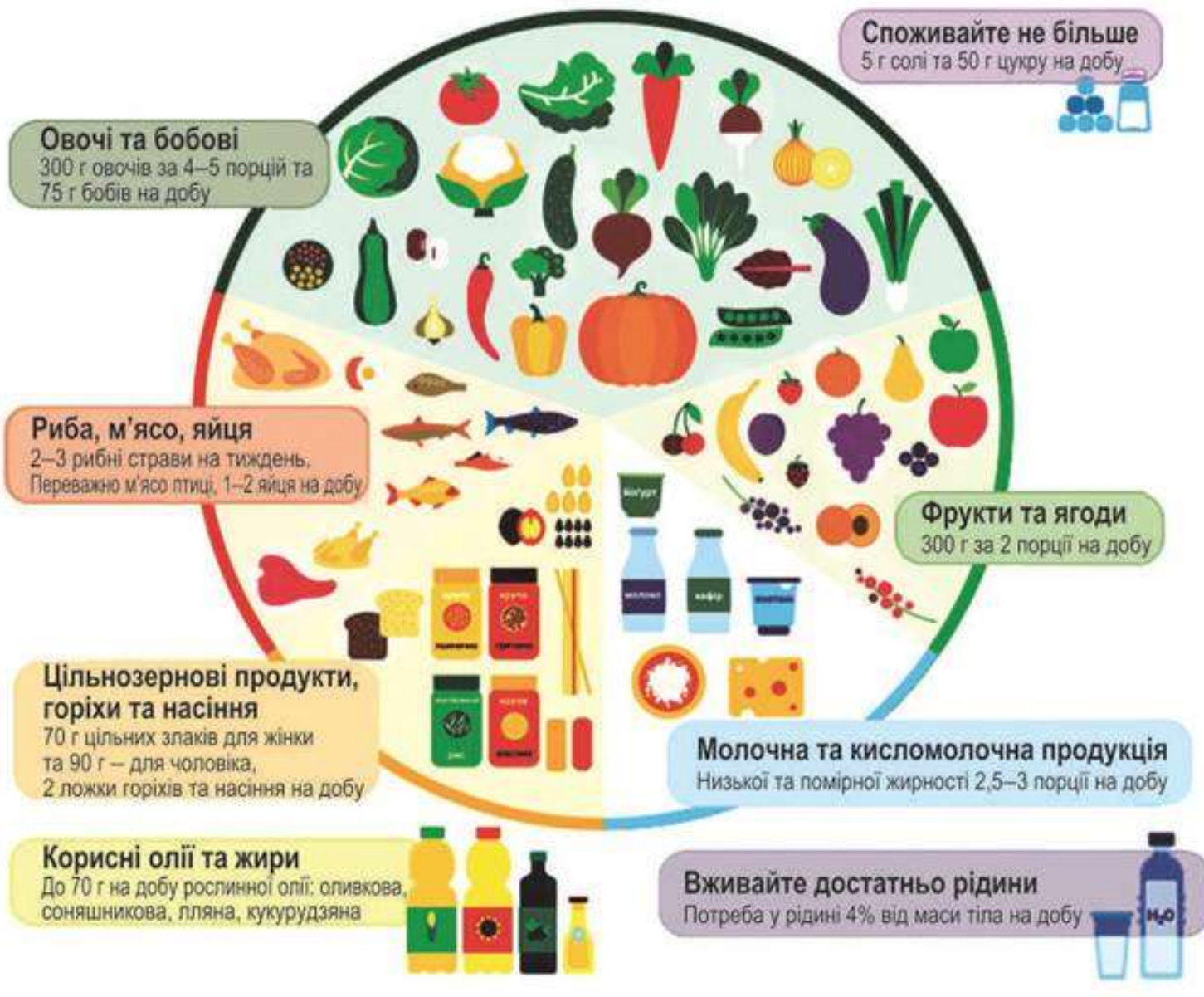
# Фізичні вправи і контроль ваги пов'язані простим правилом балансу енергії:

*зміна ваги = калоріям, які поступають в організм - калорії, які витрачаються*

*Якщо ви спалюєте стільки ж калорій, скільки ви споживаєте з їжею, то нічого не залишається на відкладання у жирових клітинах і вага не змінюється.*



овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири,  
молочні та кисломолочні продукти



Гарвардська тарілка здорового харчування



# Домашнє завдання



Створіть меню на тиждень для себе та своєї родини із урахуванням рекомендацій які містяться в Гарвардській тарілці.