

ТЕМА: ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ – ЧТО МОЖНО
ЕСТЬ, А ЧТО НЕЛЬЗЯ?



Презентацию подготовила
Заболотная Настя 9-А

Гипотеза: Полезно есть только то, что содержит витамины и полезные для организма вещества.



Методы исследования:

- анкетирование;
- метод критического мышления;
- метод работы в группе;
- метод работы с литературой и интернет ресурсами.

**Сравним продукты и сделаем вывод –
какие можно есть, а какие нельзя**

- Фрукты
- Овощи
- Свежевыжатые
соки
- Злаки
- Молочные
продукты
- Яйца

- Лимонад
- Жевательные
резинки
- Чипсы
- Шоколадные
батончики



ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Фрукт (лат. *fructus* — плод) — сочный, съедобный, плод дерева или кустарника. Разновидностью фруктов являются также некоторые ягоды. В фруктах содержится много витаминов (В, С, D, Е и другие) и полезных для организма человека веществ.

Овощ — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, плод или клубень) растения. С точки зрения ботаники, овощи — это съедобные части травянистых растений. В них так же содержится много витаминов (А, В, В₂, С, D, Е, К, РР, U).



СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Свежевыжатый сок – это сок, который производят в присутствии потребителей с помощью ручной или механической обработки плодов или других частей растений. Сок может быть сделан как из овощей, так и из фруктов. Они содержат много витаминов (А, В, В2, С, D, Е, К, РР, U) и полезных для организма человека веществ.



Молочные продукты и яйца

Молочные продукты — продукты питания, изготовленные из молока (обычно коровьего, козьего). К ним относятся: молоко, сметана, кефир, йогурт, сыр, варенец, ряженка и т.д. В них содержатся витамины (провитамин А, В, В2, В12, Е,) и полезные ферменты (липаза, фосфатаза, каталаза, пероксидаза)

Яйцо — это очень полезный продукт питания. Оно состоит из белка и желтка. Чаще всего едят куриные яйца. Яйцо очень полезная пища, оно содержит: Е, В2, В6, В12, биотин и фолиевую кислоту, белки и биорегуляторы, витамин А и никотиновую кислоту.



Злаки

Злак – это однодольное травянистое растение со стеблем в виде полой коленчатой соломины и соцветием в виде колоса или метёлки.

В них содержится: белки растительного происхождения, разнообразные углеводы (особенно крахмал), пищевые волокна, микроэлементы (железо, селен, йод, медь, цинк и т.д.), витамины (В₁, В₂, РР и т.д.)



Лимонад

Лимонад — сладкий безалкогольный напиток, чаще газированный.

Содержит много сахара, консервантов и красителей.

Если пить много лимонада, то можно приобрести: кариес зубной эмали, гастрит, различные язвы (желудка, поджелудочной железы, кишечника и т.д.)



Жевательные резинки

Жевательная резинка (разг. *жвачка*, *жевачка*) — кулинарное изделие, которое состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок. В процессе употребления жевательная резинка практически не уменьшается в объеме, но все наполнители постепенно растворяются, после чего основа становится безвкусной.

Из-за частого употребления жвачки может появиться: кариес зубной эмали, различные язвы (кишечника, желудка, поджелудочной железы и т.д.)



Чипсы

Чипсы— лёгкая закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля или иных корнеплодов, обжаренные в масле. Продаётся как готовый к употреблению продукт питания. Содержат много консервантов и вкусовых добавок. Если употреблять много чипсов, то можно приобрести: гастрит, различные язвы (желудка, поджелудочной железы, кишечника и т.д.)



Шоколадные батончики

Шоколадные батончики — это различные виды кондитерских продуктов, изготавливаемых с использованием плодов какао и добавлением различных консервантов. Они содержат очень много сахара, из-за чего разрушается зубная эмаль, могут появиться различные язвы.



Вывод: Правильное питание

```
graph TD; A[Вывод: Правильное питание] --> B[Что можно]; A --> C[Что нельзя]; B --> D[• Фрукты  
• Овощи  
• Натуральные соки  
• Мясо  
• Злаки  
• Молочные продукты  
• Яйца]; C --> E[• Лимонад  
• Жевательные резинки  
• Чипсы  
• Жевательные конфеты  
• Шоколадные батончики  
• Лапша быстрого приготовления];
```

Что
можно

- Фрукты
- Овощи
- Натуральные соки
- Мясо
- Злаки
- Молочные продукты
- Яйца

Что
нельзя

- Лимонад
- Жевательные резинки
- Чипсы
- Жевательные конфеты
- Шоколадные батончики
- Лапша быстрого приготовления