

Выбираю здоровое питание



Здоровый образ жизни –
это прежде всего
разумный образ жизни





РАЗНООБРАЗИЕ
ПРОДУКТОВ



Разнообразиие продуктов в питании

ЛЮДИ ВСЕЯДНЫ

Всеядность – это способность организма потреблять необходимую ему пищу растительного и животного происхождения.

Всеядные животные часто могут хорошо адаптироваться к изменениям в своей среде обитания, меняя свой рацион.

Так же было и у первобытных людей. Это необходимо, чтобы выжить в любой ситуации.

И сегодня в питании человека есть место разным продуктам, как растительного, так и животного происхождения



Кто еще всеядный в нашем мире?



Енот



Медведь



Серый Журавль
и другие животные
и птицы

Разнообразиие продуктов в питании

Разнообразиие вкусов

Есть предположение, что общество древних людей сформировалось благодаря вкусовым ощущениям, ради которых они объединяли усилия и собирались у костра.



А вы знали, что вкусовые ощущения Вам передались от мамы?

Научно доказанно, что мама передает своему ребенку вкусовые предпочтения или отвращения к определенным продуктам с самого рождения.

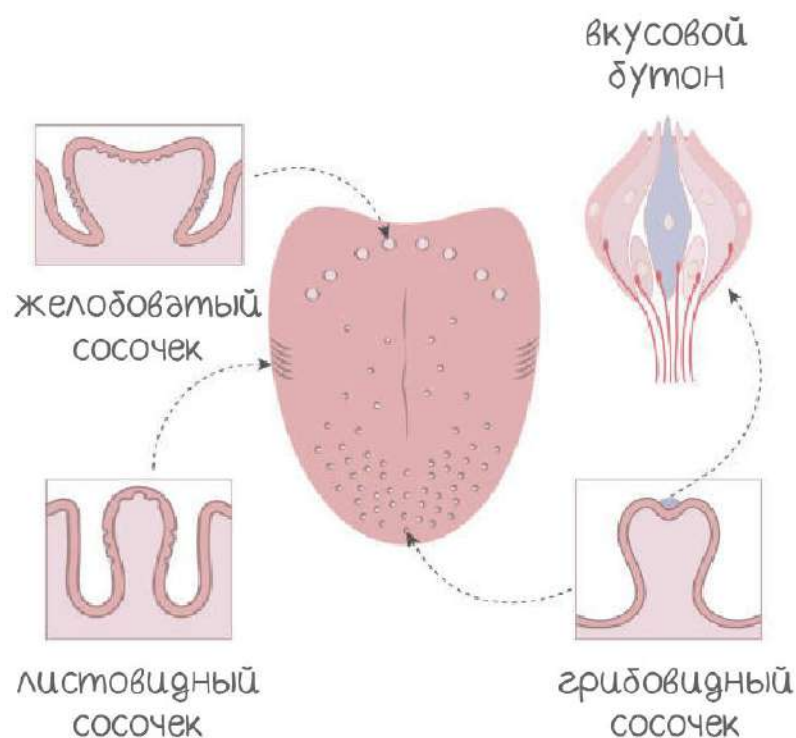
**Мы любим еду за ее вкус и те эмоции, которые она нам доставляет.
В мире очень много вкусов.
Давайте разберемся, какие вкусы у полезной еды.**



Разнообразиие продуктов в питании

Разнообразиие вкусов

Какие есть вкусы?



- На вашем языке есть тысячи крошечных бугорков, называемых вкусовыми сосочками.
- Каждый сосочек имеет несколько вкусовых рецепторов с 10-50 рецепторными клетками в каждой.
- У вас также есть вкусовые рецепторные клетки вдоль нёба и слизистой оболочки горла.
- Когда вы едите, рецепторы анализируют химические соединения в вашей пище. Затем они посылают нервные сигналы в ваш мозг, что создает ощущение вкуса. Это также позволяет нам ассоциировать разные вкусы с разными эмоциями.



Разнообразиие продуктов в питании

Разнообразиие вкусов



Какие есть вкусы?

- ▶ **Вкус - одно из ваших основных чувств.** Это поможет вам оценить еду и напитки, чтобы определить, что можно есть. Он также подготавливает ваше тело к перевариванию пищи.
- ▶ Вкус, как и другие чувства, помогал нашим предкам выжить.





Разнообразие продуктов в питании

Разнообразие вкусов

Известно, что существует четыре основных, хорошо знакомых нам вкуса:



Умами – это пятый основной вкус, который приобрел официальный статус не так давно, хотя и был открыт в Японии в начале предыдущего столетия.



Умами сложно описать словами.

Это мясной или бульонный вкус с долгим и богатым послевкусием, который подчеркивает каждый ингредиент блюда, придавая ему яркий и насыщенный вкус. Другими словами, умами – это очень важный компонент, усиливающий вкус блюда и делающий его приятным для восприятия рецепторами языка.

Наиболее богатые умами продукты – сыр пармезан, соевый и рыбный соусы, брокколи и шпинат, грецкие орехи, помидоры, капуста, зеленый горошек и кукуруза, грибы шиитаке и термически обработанное мясо и морепродукты.





Разнообразие продуктов в питании

Разнообразие вкусов



Умами



Кислый



Сладкий



Горький



Соленый

Люди имеют в среднем **10000 вкусовых рецепторов**, которые позволяют им ощущать все пять вкусов.

- У рыбы, как правило, больше вкусовых рецепторов, чем у наземных животных.
- **Сом вкус определяет губами и с помощью усов, у него 175 000 вкусовых рецепторов.**
- Рыболовы добавляют в прикормку халву или подсаливают крупы, или даже что-то кислое

- Способность пробовать сладкое помогает привлечь всеядных к источникам углеводов, например, к фруктам.
- Весной и в начале лета основу рациона енота составляют животные корма, во второй половине лета и осенью он предпочитает растительную пищу.

- Большинство плотоядных животных могут обнаружить горькие ароматы, которые помогают им избежать прогорклого мяса.
- **Львы имеют около 470 вкусовых рецепторов**

- **Коровы имеют около 25 000 вкусовых рецепторов.**
- Сладкий и соленый вкус ведет их к лучшим источникам пищи.



Человек



Рыба



Енот



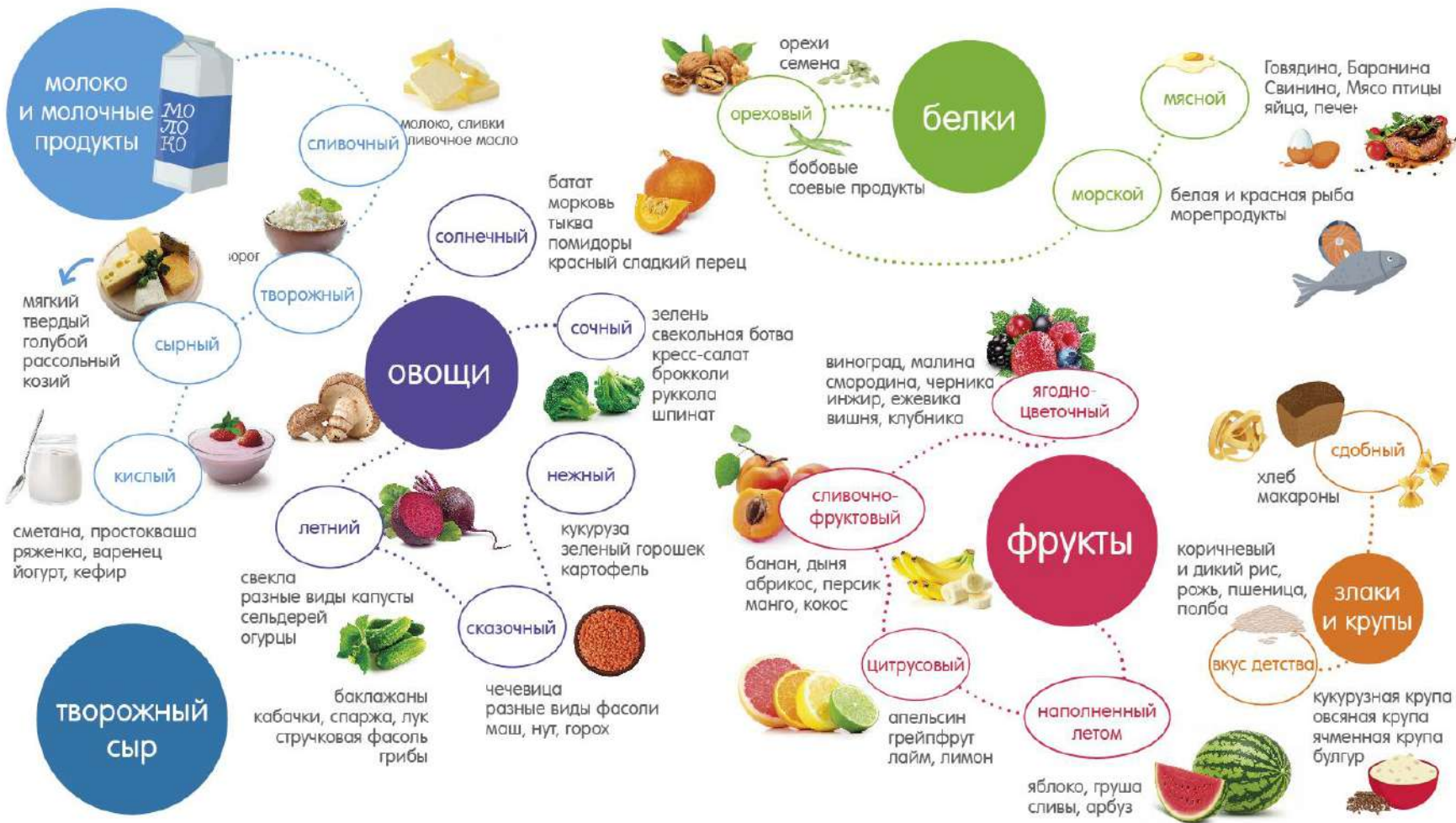
Лев



Корова



Карта разнообразия полезных вкусов



Разнообразие продуктов в питании



Что объединяет человека и...



едят фрукты



едят орехи

едят рыбу



едят мясо



и

Разнообразие продуктов в питании



Благодаря тому, что человек всеяден, у него есть возможность получать пользу из разных продуктов питания

В каждом приеме пищи должны быть белки, которые можно получить из продуктов



Животного происхождения



Растительного происхождения

Они нужны для вашего роста и развития

Продукты животного происхождения это источники белка высочайшего качества.

Продукты, содержащие животный белок, как правило, содержат много питательных веществ, которых часто не хватает в растительной пище.



Белки растительные считаются не полноценными, но в растениях содержится много питательных веществ, которых не хватает животной пище

Поэтому продукты животного и растительного происхождения в питании дополняют друг друга, чтобы наш организм мог получать все необходимые питательные вещества.

Именно поэтому питание наше должно быть разнообразным, чтобы расти здоровым и умным

A collage of various sugar products including white granules, brown sugar cubes, and white sugar cubes, with the word 'CAXAP' centered in a white circle.

CAXAP



Сладкий вкус

Когда появились фруктовые деревья, наиболее успешными были те, которые соблазняли большинство существ съесть их, тем самым распространяя свое семя.

Оказалось, что лучше всего это делать, добавляя вызывающий привыкание источник энергии, и это очень эффективно. Это вызывающее привыкание вещество мы называем сахаром.



Сахар не предназначен для нашего здоровья, а скорее для того, чтобы побудить нас к излишествам.

И сахар вызывает сильное привыкание.



Бинтуронг – «кошачий медведь»

Самые главные сладкоежки от природы.

Хоть они и всеядны, но очень любят фрукты. В зоопарках посетители подкармливают их кексами, зефиром, молочными коктейлями.

Сладости провоцируют рост глюкозы в крови от чего кошачьи мишки начинают резвится, скакать и бегать. Не долго, около часа, а затем могут рухнуть и уснуть на месте - забавное зрелище. Ещё более забавно наблюдать за тем, как зверек пытается сорвать фрукты с помощью хвоста.



Сладкий вкус



Почему нам так нравится сладкий вкус?



Когда мы рождаемся, то первая наша еда – грудное молоко, а оно сладковатого вкуса.

Когда мы маленькие у нас вкусовые рецепторы более чувствительные и вкус мы чувствуем интенсивнее. Кроме того, у малышей есть врожденный инстинкт выживания, что означает, что они будут искать продукты, дающие энергию.



Поэтому неудивительно, что у детей есть генетическая предрасположенность к сладкому, которое обеспечивает быстрый и легкий доступ к калориям!

В современном мире сладкий вкус в основном формирует количество сахара в продуктах питания



Сладкий вкус



В каких продуктах сколько сахара?



Апельсиновый сок
стакан

25 гр



Холодный чай
стакан

24 гр



Молоко
стакан

10 гр



Банка Колы или
энергетика, стакан

40 гр



Пончик в глазури
1 шт

20 гр



Яблоко
1 шт

20 гр



Глазированный
сырок, 1 шт

25 гр



Сухой завтрак из
кукурузных хлопьев, чашка

25 гр



Манго, 1 шт

35 гр



Банан
1 шт

17 гр



200гр

20гр

5гр



Мед
1 ч.л.

5 гр



Белый хлеб
1 ломтик

12 гр



Кетчуп
1 ст.л.

5 гр



Пепси
1 литр



100 гр



Сникерс, 1 шт

27 гр

Сок 10-15г**	Мюсли, хлопья, фрукты до 30г*	Йогурт с наполнителем 10-14г*
-----------------	-------------------------------------	-------------------------------------



* Содержание сахара в 100г продукта ** Содержание сахара в 100мл продукта



Сладкий вкус



Но сахар может быть разным



Кроме того, что это продукты питания, что объединяет эти продукты?

То, что в них есть сахар!

10 гр (2 ч ложки)
в 1 стакане молока

20 гр (4 ч ложки)
1 яблоке

5 гр (1 ч ложка)
в 2 кусочках хлеба

До 5 гр (1 ч ложка)
в 1 сосиске

Но это разный сахар и наш организм усваивает его по-разному



Лактоза



Фруктоза



Белый (добавленный) сахар

Эти сахара присоединяются к другим соединениям в пище, что делает их более полезными для нашего организма, когда они расщепляют пищу и используют ее для питания нашего тела и дают нам энергию.

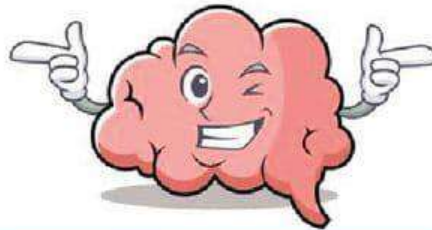
*Этот сахар добавляется в пищу и не дает нам энергии на долгое время.
Слишком много его наносит вред нашему организму.*



Сладкий вкус



Что происходит, когда мы едим много сахара?



Ваши зубы

Ты, наверное, закатываешь глаза, когда твоя мама говорит, что сладкое и конфеты могут испортить зубы. Но стоит прислушаться.

Научно доказанно, что бактерии, вызывающие кариес, любят есть сахар, который остается во рту после того, как ты съел что-нибудь сладкое.

Ваш мозг

При употреблении сахара в твоём мозгу происходит выброс химического вещества, дающего хорошее самочувствие, под названием дофамин. Поскольку цельные продукты, такие как фрукты и овощи, не заставляют мозг вырабатывать столько дофамина, твой мозг начинает нуждаться во все большем и большем количестве сахара, чтобы получить такое же чувство удовольствия. Поэтому возникает зависимость от сладкого, которая вызывает чувства потребности постоянно есть, которые так трудно приручить. **Это влияет на твоё внимание и твою память, при этом создаёт трудности в обучении.**

Ваше настроение

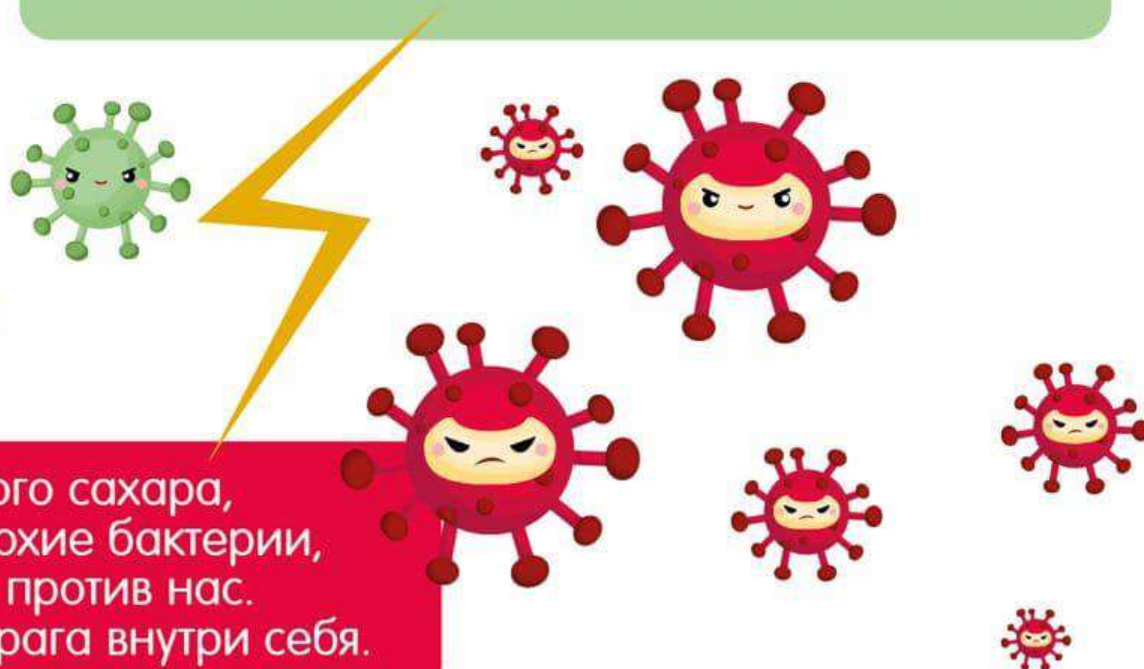
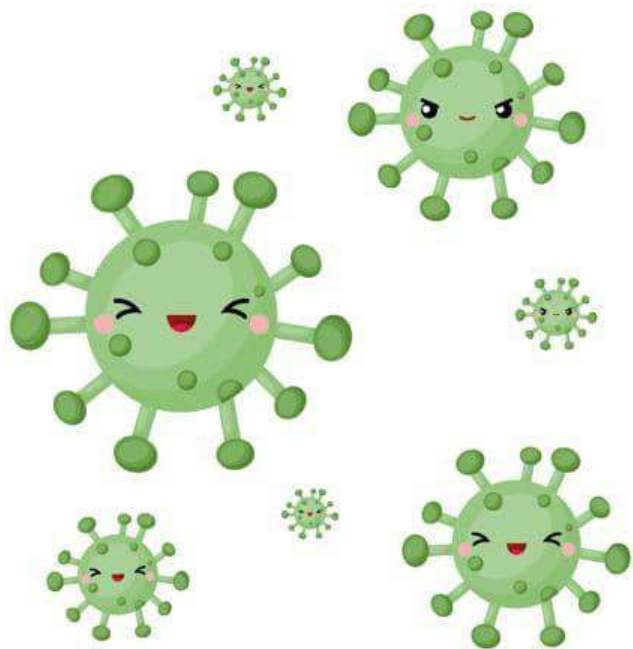
Случайные конфеты или печенье могут дать вам быстрый прилив энергии (или «высокий уровень сахара») за счёт быстрого повышения уровня сахара в крови. Когда ваш уровень падает по мере того, как ваши клетки поглощают сахар, вы можете почувствовать нервозность и тревогу. Но если ты слишком часто ешь конфеты, сахар начинает влиять на твоё настроение.

И оно будет постоянно меняться в хорошую сторону, когда ты съешь сладкое, и в плохую, когда не съешь.

Что происходит, когда мы едим много сахара?



В нашем организме есть хорошие и плохие бактерии, и между ними происходят постоянные сражения. Если побеждают плохие, то мы боеем, если хорошие, то мы здоровы.



Когда мы едим много сахара, мы подкармливаем плохие бактерии, которые сражаются против нас. Фактически Вы растите врага внутри себя.



Сладкий вкус



**Какое количество сахара в день не стоит превышать,
чтобы чувствовать себя здоровым
и быть постоянно в хорошем настроении**

British Nutrition Foundation
рекомендует детям
0-4 года -
не включать в рацион
продукты
с добавленным сахаром

*ВОЗ и Американская
Ассоциация Сердца
рекомендуют
избегать сахара
в рационе
совсем до 2 лет

НОРМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ





Сладкий вкус



Сам по себе сахар не плохой и не хороший.

Он будет вам вредить если Вы едите его в слишком больших количествах, но в слишком больших количествах вредна любая еда.

Конечно, вы можете есть сахар или пищу с добавлением сахара каждый день, но только после того, как вы хорошо подкрепитесь едой из цельных продуктов.



Если вы едите слишком много сахара и слишком часто, это может привести к заболеваниям, когда Вы станете старше, таким как:

- диабет II типа,
- сердечно-сосудистые заболевания
- и даже рак.

Что это значит в переводе на сегодняшний возраст?

Что тебе будет тяжело бегать и играть с друзьями, тяжело подниматься по ступенькам, потому что ты не сможешь нормально дышать.





Сладкий вкус



Для того, чтобы сахар не влиял на тебя
нужно всего 2 вещи:



Знать в каких продуктах есть добавленный сахар, для этого нужно всегда смотреть этикетку.

Если в составе продукта на первом или на втором месте стоит сахар, значит его там очень много.

И этот продукт лучше оставить па полке.



Знать, какое количество сахара в день не повредит твоему здоровью и стараться не есть больше этого количества в день.

Имеет смысл знать, что такое добавленный сахар и какое количество сахара не стоит превышать в день для своего здоровья.

●●●●●
не более 60г,
лучше 30г

●●●
не более 24г
сахара (5 ч.л.)





ОВОЩИ



Овощи

В чем польза овощей?

Мы с вами знаем, что овощи полезны и что это витаминная пища.

Они источники:

- витамина С
- В-каротина
- фолиевой кислоты
- калия
- воды



В₁



Овощи – один из основных источников клетчатки, необходимой нашим бактериям в толстом кишечнике, которые защищают наш организм.

Употребление фруктов и овощей вместо сладкой или жирной нездоровой пищи может предотвратить увеличение веса.

Для твоего здоровья и хорошего настроения, в твоем питании половину твоей тарелки всегда должны занимать разные овощи и блюда из них.



Овощи

Интересная информация об овощах не только в том, что они просто «полезны для здоровья», но оказывается, что они намного интереснее.

Вот несколько неожиданных фактов об овощах, которые Вы будете каждый раз вспоминать, когда они окажутся у вас в тарелке:



Знаете ли вы, что помидор на самом деле фрукт, а не овощ? Следовательно, кетчуп - это не приправа, а варенье.



Или что можно красить волосы свеклой?

А какой интересный факт, что у грибов есть своя иммунная система?



А что редисом расплачивались в качестве заработной платы древнеегипетским рабочим, строившим пирамиды? Вы бы хотели получать редиску вместо оценок?

И что тыква впервые появилась в 17 веке, когда была написана сказка о Золушке?



«Овощи» — это исключительно кулинарный термин. Если копнуть глубже, мы узнаем, что так раньше назывались вообще все съедобные плоды растений. И только в 1705 году из польского языка было позаимствовано слово **frukt**.

С тех пор и началось очень неправильное и исключительно условное деление плодов на садовые и огородные.



Овощи

Есть много забавных фактов об овощах, которые интересно знать. И которые всегда добавляют вам хорошего настроения, когда Вы будете готовить и есть овощи.



Овощей множество разных видов, сейчас они доступны и мы постарались показать это разнообразие.

Чем разнообразнее представленность разных овощей в твоём питании, тем больше будет пользы твоему организму и бактериям твоего кишечника. Получается, что овощи нужны, чтобы подкармливать армию бактерий, которая защищает тебя изнутри и для твоего здоровья.

Давайте посмотрим, что есть еще интересного.

ОВОЦИ



Абсолютным рекордсменом зоркости в животном мире является сокол сапсан. Он может заметить дичь с расстояния в 8 км.

Желтые и оранжевые овощи защищают твой иммунитет и добавляют тебе зоркости

Морковь, батат, тыква, кукуруза, кабачки и патиссоны



Большие панды весят 150 кг, но при этом они отличные пловцы и легко лазают по деревьям.

Зеленые овощи зарядят тебя энергией и дадут ощущения легкости

Шпинат, зеленый лук, петрушка, укроп, огурец, салат, брокколи, зеленый перец, цукини, горох брюссельская капуста, спаржа, стручковая фасоль



Белые овощи успокаивают твои волнения и делают тебя рассудительнее.

Лук, чеснок, картофель, пастернак, горох, нут, редис, цветная капуста, белая фасоль, хрен, кольраби



Некоторые виды черепах обладают недюжинным интеллектом. Черепахи обучаемы, легко находят выход из лабиринта, могут перенимать навыки других черепах.



Синий кит самое большое животное на Земле и сердце у него самое большое и самое крепкое – оно весит около тонны.

Синие и фиолетовые овощи укрепляют память и помогают твоему сердцу быть крепким

Баклажаны, краснокочанная капуста, черные бобы, свекла



Самыми умными существами на земле после человека считаются орангутаны (их называют «лесной человек»)

Красные овощи заряжают энергией, дают силу и бодрость, и помогают работе твоего мозга

Красный перец, помидор, красный картофель, ревень

Овощи



Овощи, которые являются фруктами

Как это так? А вот так может быть.

Европейцы впервые узнали о томате, когда исследователи привезли семена из Мексики и Центральной Америки в 16 веке.

Помидоры быстро стали популярными в странах Средиземноморья, но встретили сопротивление по мере распространения на север.

В частности, англичане считали плод красивым, но ядовитым. Этот страх разделяли американские колонии, и прошли годы, прежде чем помидор ёполучил широкое распространение.

А дальше с помидором целая история случилась. Сочный помидор даже побывал в суде, чтобы его по закону США признали овощем.



Баклажан в Италии известен как сумасшедшее яблоко из-за широко распространенного мнения, что диета, богатая баклажанами, ведет к безумию!



мускатная
тыква



болгарский
перец



помидоры



кабачок



огурец



баклажан

Овощи ЛУКОВИЦЫ

Луковых культур очень много (больше 300), но самым популярным среди них является репчатый лук



фенхель



зеленый лук



лук-шалот



репчатый лук



лук-порей



чеснок

ПОЛЬЗА ЛУКА

- В луке есть фолиевая кислота, которая поможет с хорошим аппетитом, сладким сном и хорошим настроением;
- Витамин С в луке укрепит иммунитет и обеспечит тебе здоровую кожу и красивые волосы;
- Весной перья зеленого лука особенно полезны, так как большое количество Витамина С в его перьях поможет укрепить иммунитет. Можешь вырастить его на подоконнике.



Держите во рту кусочек хлеба, чтобы не плакать, пока режете лук

Овощи



Овощи, которые являются цветами

Теперь, когда они попадают к тебе на стол, ты будешь знать, что питаешься цветами.
Эти прекрасные цветы можно поставить в вазу, но полезнее будет их съесть.



брокколи



цветная капуста



артишок

В 200 граммах брокколи содержится почти дневная норма, необходимых тебе витамина С, хрома и фолиевой кислоты, для поддержания иммунитета, улучшения памяти и хорошего настроения.

Плюс брокколи обеспечивает лучшую работу твоего мозга, то есть помогает тебе быть умнее.



Брокколи когда-то считалась экзотикой в домашнем саду!

Овощи



Овощи ЛИСТЯ

Это очень полезные верхушки овощей.



брюссельская
капуста



кочанная
капуста



салат



руккола



кресс-салат



шпинат



мангольд



кейл



пряные травы

Кресс-салат, рукколу можно вырастить на подоконнике и есть вне зависимости от времени года. Они полезны для укрепления иммунитета, укрепления костей и энергии. А еще в листовых овощах содержатся витамины, которые улучшают общее функционирование мозга и помогут тебе хорошо учиться.



Капуста – это огромная почка,
а ее кочерыжка – это стебель

Овощи



Овощи КОРНИ

Это съедобные корни растений, которые обычно длинной или круглой формы, и содержат в себе много полезных витаминов.



свекла



морковь



сельдерей



имбирь



редька



брюква



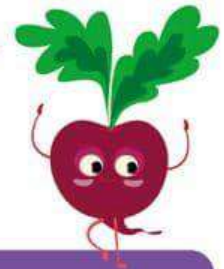
репа



редис



пастернак



Из них можно приготовить много разнообразных и интересных блюд, и от этого они становятся еще вкуснее и полезнее. Морковь, например, становится еще полезнее, если ее отварить, а лучше запечь. А из свеклы можно приготовить даже мороженное.

Окрашивание волос свеклой - отличный способ временно придать прядям красноватый оттенок, не обращаясь к каким-либо вредным химическим веществам

ОВОЩИ

ОВОЩИ СЕМЕНА



Съедобные семена также известны как бобовые.



фасоль



горох



Сладкая кукуруза



Количество рядов зерен на каждом початке кукурузы всегда четное. Обычно кукурузный початок имеет от 8 до 22 рядов, и до 1000 зерен

Помимо сладкой кукурузы, семена обычно растут в стручках, которые иногда едят вместе с семенами. Горох люди едят с незапамятных времён, но так называемый «зелёный горошек», то есть ещё не созревший, стали употреблять в пищу примерно триста лет назад.

Овощи



Овощи СТЕБЛИ

Стеблевые овощи прекрасно сочетаются с корнями и клубнями!



спаржа



сельдерей



кольраби



ревень



куркума



Кольраби - это
опухший стебель капусты

По сути, стеблевые овощи отличаются от корнеплодов и клубней тем, что вы едите те части, которые растут над землей, а не в почве.



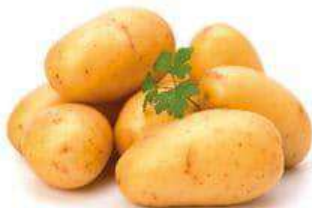
Овощи

Овощи КЛУБНИ

Овощи, растущие под землей на корнях растений.
Клубни обычно содержат много крахмала.



батат



картофель



топинамбур



В русской кухне корнеплоды всегда занимали одно из важнейших мест, так как были неприхотливы в выращивании и обильны в урожае.

Картофель был первым продуктом, выращенным в космосе.
В 1996 году растения картофеля были отправлены в космос на космическом корабле "Колумбия".

Ты увидел, что разнообразие в питании нам необходимо и какое разнообразие овощей есть.



Наука **ГАСТРОФИЗИКА**

говорит о том, что только путем соединения лучших блюд с верными ожиданиями, любой из нас может надеяться, что сконструирует по-настоящему потрясающие вкусовые ощущения.





Звери обладают памятью, умеют принимать решения и в какой-то мере обладают всеми свойственными нам чувствами и страстями; но вот поваров среди них нет.



Кухня дома - это место, где ты можешь проявить свое воображение и изучить самые разные вкусы, текстуры, методы приготовления и стили сервировки.

Вместе с родителями ты можешь готовить вкусно и разнообразно, благодаря чему вся семья будет укреплять свое здоровье питанием.



Все материалы, предоставляемые участникам до и во время проведения Всероссийского социального детского марафона «Я выбираю здоровое питание» созданы Союзом «Национальный союз содействия формированию и развитию культуры здорового питания детей и подростков» (Союз «Здоровье наших детей») и являются объектами авторского права.

Все упомянутые материалы представляют собой произведения, на которые автор имеет исключительные права (ст. 1270 ГК РФ)