

Занятие № 3

Тема: Режим питания. Пищевые добавки, негативно влияющие на организм человека.

С детства нужно привыкнуть к регулярному питанию – 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Хотя бы 1-2 раза в день дети должны есть горячую домашнюю еду, чтобы избежать проблем с пищеварительной системой. Вот пример универсального режима питания для школьников:

1. Домашний завтрак

Этот прием пищи – самый главный. Он дает запас энергии на весь день, поэтому завтрак должен состоять по большей части из сложных углеводов, таких как каши и крупы.

2. Школьный завтрак

Редко школьники успевают нормально покушать на перемене, это в лучшем случае салат, но чаще булка или бутерброд.

3. Горячий обед

По приходе домой из школы нужно хорошо покушать. В идеале это первое и второе блюда, но порции должны быть небольшими. Обед – это сочетание из белков, жиров и углеводов вместе, также он является самым калорийным приемом пищи за день.

4. Полдник/перекус

На послеобеденный перекус можно съесть фрукт, немного орешков или салат. Не стоит делать плотный прием пищи, для этого лучше дождаться ужина.

5. Ужин

На ужин обычно кушают белок в сочетании с жирами. Последняя еда должна поступить в организм за 3-4 часа до сна, это касается не только взрослых, но и детей. Всего должно быть в меру, не нужно нагружать желудок на ночь тяжелой едой в больших количествах. Кроме того, можно сократить калорийность вечернего приема пищи у детей, которые часто отказываются от завтрака, так они проснутся с пустым желудком и легким чувством голода, значит завтрак не будет пропущен.

Организм, особенно детский сильно подвержен негативному воздействию различных пищевых добавок и поэтому дети часто страдают от пищевых аллергий. Очень часто возникает аллергия на

шоколад и цитрусовые, но существуют другие вещества в составе пищи, которые отрицательно влияют на здоровье.

Консерванты. Их действие основано на том, что все живые организмы умирают в среде, которую создают эти вещества, за счет этого продлевается срок хранения.

Красители. С каждым годом все больше красителей запрещают употреблять в пищу, так как научно доказано, что некоторые из них вызывают аллергию, нарушение обмена веществ, отрицательно влияют на печень и даже вызывают развитие злокачественных новообразований (онкологических опухолей). Искусственные (синтетические красители) делают еду ярче и аппетитнее, но их влияние на организм слишком отрицательно, чтобы давать их в пищу детям.

Бензоат натрия. Бензоат натрия, или E211 – добавка, которая используется в газировках, соусах, чипсах. Чрезмерное употребление этой соли бензойной кислоты чревато аллергией, а в самых худших случаях – онкологией.

Аспартам. Аспартам, или E951 – самый распространенный из-за дешевизны сахарозаменитель, который используется в газировках “0 ккал” и так далее. Он не имеет энергетической ценности, но очень сладкий на вкус, из-за чего им часто заменяют сахар худеющие. Но не все знают, что он нарушает обмен веществ и мозговую деятельность, приводит к аллергии.

Глутамат натрия. Глутамат натрия, или E621 широко используется в блюдах быстрого приготовления. Опасность употребления глутамата натрия в том, что он нарушает деятельность печени, почек, снижает концентрацию внимания, а в определенных случаях, в связи с индивидуальной непереносимостью, провоцирует серьезное пищевое отравление.

Тестовые вопросы по теме: Режим питания. Пищевые добавки негативно влияющие на организм.

I. Сколько раз нужно в сутки нужно употреблять пищу при нормальном режиме питания:

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 4;
- Г) 5.

II. В какое время суток не нужно употреблять пищу при нормальном режиме питания:

- А) утром;
- Б) днем;
- В) вечером;
- Г) ночью.

III. В какие продукты чаще всего добавляют пищевые добавки:

- А) продукты быстрого приготовления;
- Б) соусы и чипсы;
- В) сладкая газировка.
- Г) Всё из указанного в пунктах А, Б, В.