



Консультация для родителей «Полезная и вредная еда»

Не вся еда безвредна - это, наверно, догадываются большинство. Только какие конкретно вредны и благодаря чему? Вспомним важнейшие: чипсы, газировка, колбаса, шоколадки, соль, сахар, специи, майонез.

Чипсы – сгоревшие жиры, частое употребление может привести к онкологическим болезням.

Газировка: возможны проблемы с кишечником, желудком, сердцем, ослабление иммунитета, риск сахарного диабета и кариеса.

Шоколадные батончики: консерванты, ароматизаторы, красители.

Колбаса – нередко содержит генетически модифицированную сою, слишком жирная, много нитритов.

Специи – плохо влияют на систему питания. Майонез – избыток натрия и холестерина. Соль – способствует отложению токсических веществ, вымывает кальций. Большое количество сахара может вызвать: недостаток кальция, кариес, нарушение обмена веществ, ожирение, сахарный диабет. Очень осторожно нужно использовать и вполне привычные продукты: макароны, белый хлеб, всевозможные кондитерские изделия.

Старайтесь также не есть полуфабрикатов и консервированных продуктов, помимо опасных пищевых добавок группы Е – красителей и консервантов, в них содержится избыточное количество соли и сахара. Это приводит к замусориванию организма, проблемам с обменом веществ. Старайтесь использовать меньше соли, потому что в продуктах уже содержатся естественные минеральные соли. А если вам пища кажется безвкусной, так лучше берите йодированную соль.

Чем же питаться? Всем в меру. Курица, рыба, натуральное мясо, свежие овощи и фрукты, зелень.

Полезные жиры.

Оливковое масло и рыбий жир - ешьте на здоровье. Да и некоторые сорта жирных рыб рекомендуют как противоопухолевое средство.

Растительное масло, лучше не очищенное, добавленное в овощной салат, помогает усвоиться всем необходимым витаминам. Кроме того, растительное масло улучшает обмен веществ.

Полезные углеводы.

Вместо белого хлеба и макаронных изделий употребляйте лучше хлеб из цельных зерен, и такие крупы, как овсянка, рис, гречка.

Если вы очень любите пить сладкий чай, почему бы вам вместо сахара не использовать мед? Века тому назад, когда славяне не знали сахарной свеклы, они пили замечательные сладкие напитки, которые готовили именно на меду. И если нет у вас аллергии на этот великолепный целебный продукт, так пейте чай с медом. Вкусно и **полезно!**



Полезьа овощей и фруктов.

Все вы знаете о пользе овощей и фруктов. Так вместо мясных консервов купите лучше свежей капусты, сделайте себе салат, попробуйте такое замечательное растение, как шпинат. Особенно следите за своим питанием зимой и весной, то есть в те сезоны, когда организм ослаблен и устал от холода.

Все блюда обильно снабжайте зеленью. Петрушка, укроп, сельдерей, кинза, салат, зеленый лук – все сгодится. Петрушка чрезвычайно богата калием, кальцием, натрием, много в ней и витаминов.

Ешьте больше полезных продуктов. Так вы поможете своему организму противостоять болезням.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!