**Автор:** **Минина Светлана Николаевна 249-875-302**

# *ПРИЛОЖЕНИЕ*

 **Таблица 1 «Пищевая ценность продуктов питания»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Продукты питания 100(г)1)ГовядинаСвининаБаранина2)Сливочное маслоМайонезМаргарин  | Белки (г)18,611,715,60,52,4 0,3  | Жиры(г)16,049,316,38867 82  | Углеводы (г)0,10,30,10,85,61 |
| 3)Рисовая крупа | 7,5 | 1 | 72 |
|  Мука пшеничная | 10,5 | 1,1 | 70 |
|  Горох | 20,5 | 2 | 55 |

 **Таблица 2.Содержание некоторых жирных кислот (в г /100 г продукта) в различных видах рыб**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Жирные кислоты | Минтай | Мойва | Сельдь | Треска |
| насыщенные | 0,14 | 3,38 | 2,63 | 0,10 |
| мононенасыщенные | 0,16 | 10,55 | 5,43 | 0,08 |
| C18:1 (олеиновая) | 0,08 | 1,09 | 2,24 | 0,05 |
| Полиненасыщенные | 0,41 | 1,67 | 2,12 | 0,18 |
| C22:1 (эруковая) | - | 3,76 | 1,23 | 0,005 |
| C18:2(линолевая) | 0,01 | 0,16 | 0,12 | - |
| C20:5(эйкозопентаеновая) | - | 0,58 | 0,90 | 0,06 |
| C22:6(докозагексаеновая) | 0,19 | 0,67 | 0,62 | 0,10 |

**Таблица 3.Содержание жиров в различных видах растительного масла.**

|  |  |
| --- | --- |
| Масло | Содержание триглицеридов кислот,% |
| Олеиновой C18:1 | Линолевой C18:2 | Линоленовой C18:3 |
| Подсолнечное | 24-40 | 46-62 | - |
| Оливковое | 54-81 | 15 | - |

 **Памятка «Сохранение витаминов».**

* При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов существенно снижается.
* В среднем, 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.
* После 3-х дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30% витамина С. При комнатной температуре, этот показатель составляет около 50%.
* При термической обработке продуктов теряется от 25% до 90-100% витаминов.
* На свету витамины разрушаются (витамин В2 очень активно), витамин А боится ультрафиолета.
* Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.
* Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация так же очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.
* Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны.

 **Пищевые добавки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Е**  | **Значение**  |
| 100-182  | **Красители.** Усиливают или восстанавливают цвет продукта.  |
| 200-299  | **Консерванты.** Повышают срок хранения продуктов, защищают их от микробов, грибков, бактериофагов, химически стерилизующие добавки при созревании вин, дезинфектанты.  |
| 300-399  | **Антиокислители.** Защищают от окисления, например, от прогоркания жиров и изменения цвета.  |
| 400-499  | **Стабилизаторы.** Сохраняют заданную консистенцию. Загустители, повышают вязкость.  |
| 500-599  | **Эмульгаторы.** Создают однородную смесь несмешиваемых продуктов, например, воды и масла.  |
| 600-699  | **Усилители вкуса и аромата.**  |
| 900-999  | **Пеногасители.** Предупреждают или снижают образование пены.  |
| **Запрещенные**  |
| Е – 103, 105, 111, 121(краситель цитрусовый красный 2), 123(красный амарант), 125, 126, 130, 152, 240 (консервант формальдегид),  |
| **Опасные добавки**  |
| Опасные: Е-102, 110, 120, 124,127  |
| Вызывающие злокачественные опухоли: Е – 103, 105, 121, 123, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210, 211(бензоат натрия), 213-217, 240, **330(лимонная кислота),** 447  |
| Вызывающие заболевания желудочно-кишечного тракта Е- 221-226, **320-322**, 338-341, 407, 450, 461-466  |
| Аллергены: Е -230, 231, 232, 239, 311-331  |
| Вызывающие болезни печени и почек: Е –171-173, **320-322**  |
| Вредные для кожи: Е-230-232  |
| Вызывающие расстройство желудка: Е-338-341, 407, 450, 461-466  |
| Повышающие холестерин**: Е-320**, 321  |
| **Особенно опасен эмульгатор Е 530!**  |
| Классификация согласно « Codex Alimentarius» |

 **Из концепции «10 шагов здорового питания»**

1.Питание должно быть разнообразным.

2Хлеб и пищевые продукты из круп, макаронных изделий, картофеля нужно есть в каждый приём пищи, т. к. они не только источник энергии ,но и витаминов группы В, С. Хлеб лучше использовать чёрный или из муки грубого помола 3.Фрукты и овощи употреблять несколько раз в день ,более 400г ,дополнительно к картофелю. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов.

4.Молоко и молочные продукты нужно употреблять ежедневно

5.Мясо с высоким содержанием жира нужно заменить на бобовые, рыбу, птицу или нежирные сорта мяса. Количество колбас, сосисок, паштетов надо ограничивать .В день потреблять не более 80 г мяса.

6.Потребление жира должно составлять 15-30процентов суточной калорийности пищи. Лучше готовить пищу на пару, отваривая, запекая .Наиболее полезны жиры оливкового масла. Количество жиров сливочного масла, маргарина должно составлять 7 процентов от суточного рациона, а 10-15 мононенасыщенных жиров растительного происхождения.

7.Предпочтение отдавать сложным углеводам фруктов, а не сахару. .При жажде пить воду, а не сладкие напитки.

8.Потребление соли не должно превышать 6 г(1 чайная ложка) в сутки, желательно использовать иодированную соль. Консервированные, солёные, копчёные продукты не рекомендуется есть ежедневно. Пищу солить умеренно, для улучшения вкуса использовать пряности.

9.Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела от 18,6 до 24.9)Индекс Кетле: ИК=вес(кг)\рост(м в квадрате).Пусть вес=80 кг при росте-1,65.Тогда 80 кг делим на квадрат ролста2,7225.Результат= 29,38. Индекс 25-29 свидетельствует об ожирении.

10.Воздерживайтесь от употребления алкоголя. Не курите.

**АНКЕТА «Питание в моем образе жизни**»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Образ жизни | Всегда | Иногда | Никогда |
| 1.Я ежедневно разнообразно питаюсь, употребляю фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, каши из цельных зерен, постное мясо, молочные продукты, бобы, горох, орехи | 4 | 1 | 0 |
| 2.Я ограничиваю количество жиров и холестерина в своей пище в том числе жирного мяса, яиц, масла. | 2 | 1 | 0 |
| 3. Я ограничиваю количество соли, слабо солю пищу. | 2 | 1 | 0 |
| 4.Я избегаю употреблять большое количество продуктов, содержащих сахар, кондитерские изделия. | 2 | 1 | 0 |

Что означает набранная вами сумма:

**От 9 очков и выше:**

Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаете важность правильного образа жизни для вашего здоровья, но, что гораздо важнее, что вы ещё используете свои знания в жизни. Если вы и дальше будете так поступать, то ваше здоровье не подвергнется серьёзному риску. Похоже, что вы - пример для подражания.

**От 6 до 8 очков:**

Ваши привычки приемлемы, но их можно улучшить. Посмотрите ещё раз на вопросы, где у вас стоят ответы «Иногда» или «Никогда».Что нужно сделать, чтобы улучшить ваши показатели? Даже небольшие изменения часто помогают улучшить ваше самочувствие.

**От 3 до 5 очков:**

Ваше здоровье в опасности. Наверное, вам нужно больше знать, чтобы улучшить ваше состояние здоровья. Вам нужно изменить свое поведение, возможно вы нуждаетесь в посторонней помощи, чтобы достигнуть желательных изменений.

**От 0 до 2 очков:**

Конечно, вы достаточно знаете о состоянии своего здоровья. Но своим поведением вы подвергаете организм большому риску. Надеемся, что вы измените своё поведение. Следующий шаг за вами**.**