

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.

Полноценное и правильно организованное питание -необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Правила здорового Питания:

1. ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе в 14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе(обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 —ужин (дома).
Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), 12:30—13:00 - обед (дома, перед уходом в школу) в 16:00—16:30 —горячее питание в школе (полдник), в 19:30-20:00-ужин (дома).
4. следует употреблять йодированную соль.
5. в межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. для обогащения рациона питания школьника витамином «с» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
7. прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 - 20% из белков, на 20 - 30% из жиров на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- когда нет чувства голода.
- при сильной усталости.
- при болезни.
- при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
- перед началом тяжелой физической работы.
- при перегреве и сильном ознобе.
- когда торопитесь.
- нельзя никакую пищу запивать.
- нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



рекомендации:

- в питании всё должно быть в меру;
- пища должна быть разнообразной;
- еда должна быть тёплой;
- тщательно пережёвывать пищу;
- есть овощи фрукты;
- есть 3—4 раза в день;
- не есть перед сном;
- не есть копчёного, жареного и острого;
- не есть сухомятку;
- меньше есть сладостей;



- не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это

ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

а также...

умеренность.

четырёхразовый приём пищи.

разнообразие.

биологическая полноценность.

Будьте здоровы!!!

Чем питаться подростку?

Что такое рациональное питание?

Под рациональным питанием понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет повышенные пластические, энергетические и другие потребности развивающегося организма ребёнка.

Для чего нужно правильное питание?

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

Каковы принципы здорового питания?

1. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

3. Питание школьника должно быть регулярным.

Регулярность питания необходима еще и потому, что в подростковом возрасте наиболее часто встречаются ошибки в его организации. Из-за «дефицита» времени подростки часто едят наскоро, всухомятку, не всегда досыта, плохо пережевывают пищу. Многие в этом возрасте — чаще всего девочки — уже обращают внимание на свою фигуру. Боясь располнеть, они ограничивают себя в питании, сознательно отказываясь от завтрака или ужина, что ведет к недоеданию и может отрицательно сказаться на их состоянии здоровья.

В основе рационального питания лежит условный рефлекс. Если подросток питается в одно и то же время, организм привыкает к этому и когда наступает время обеда, повышается возбудимость пищевого центра, в желудке начинают выделяться пищеварительные соки, повышается обмен веществ.

В результате улучшается пищеварение, усваиваемость пищи. При беспорядочности питания условный рефлекс не вырабатывается, организм к приему пищи не готовится и как результат — ухудшается усваиваемость пищи, нарушается пищеварение, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Подросткам следует питаться в течение дня 4 раза с интервалами в 3,5—4 ч между приемами пищи. Это вызвано тем, что при 4-разовом питании улучшается переваривание пищи и ее усвоение.

Длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе).

Если ребенок, находясь в школе 4-5 часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

Какие продукты необходимы для полноценного питания школьников?

Белки. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- [молоко](#) или [кисломолочные напитки](#) ;
- [творог](#) ;
- [сыр](#) ;
- [рыба](#) ;
- [мясные продукты](#) ;
- [яйца](#) .

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма



жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. **Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**

- [сливочное масло](#) ;
- [растительное масло](#) ;
- [сметану](#) .

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или [вафельный хлеб](#) ;
- [крупы](#) ;
- [картофель](#) ;
- [мед](#) ;
- [сухофрукты](#) ;
- [сахар](#) .

Витамины

и

минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- [морковь](#) ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- [зелень](#) ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С:

- [зелень петрушки и укропа](#) ;
- [помидоры](#) ;
- [черная и красная смородина](#) ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- [картофель](#) .

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- [печень](#) ;
- [яйца](#) ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- [овсяная](#) и [гречневая крупы](#) .

Продукты, богатые витаминами группы В:

- [хлеб грубого помола](#) ;
- [молоко](#) ;
- [творог](#) ;
- [печень](#) ;
- [сыр](#) ;
- [яйца](#) ;
- капуста;
- яблоки;
- [миндаль](#) ;
- [помидоры](#) ;



- **бобовые** .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

Как выбрать правильный режим питания?

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

Все учащиеся, независимо от времени начала занятий в школе, должны вставать и завтракать в одно и то же время.

Утром организм ребёнка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо - творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желательнее горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай с молоком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи.

Очень важно, чтобы ребёнок получал в школе завтрак, который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Перед обедом детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Горькие овощи: редьку, чеснок, лук – целесообразно употреблять в умеренных количествах. Они способствуют выделению пищеварительных соков. На обед ребёнок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) и полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое - лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, творожных и яичных блюд. Очень хорошо в состав ужина также включать свежие овощи и фрукты, значительно повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребёнка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

Ребёнок должен есть не торопясь, тщательно пережёвывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 10 – 15 минут, для обеда – 15 – 20 минут, для полдника 5-8 минут. Распределение приема пищи выглядит следующим образом: завтрак 30—35 %; обед 35—40 %; второй завтрак или полдник 10—15 % и ужин 15—20 %.

Питание школьников, занимающихся спортом.

Для подростков, занимающихся физическими упражнениями, прием пищи должен быть не позже, чем за 1,5 ч до тренировки и начинаться не ранее, чем через час после ее окончания. Это вызвано тем, что во время еды и примерно в течение 1,5 ч после ее окончания большая часть крови притекает к органам пищеварения — желудку, кишечнику, пищеварительным железам, обеспечивая их нормальное функционирование. Кровоснабжение мышц в это время уменьшается. Если сразу после еды приступить к тренировке, кровь отольет к мышцам. Недостаточное кровоснабжение пищеварительных органов ухудшает их работу, затрудняет всасывание в кровь питательных веществ. В результате снизится снабжение работающих мышц. Указанное выше время нужно для перераспределения крови от органов пищеварения к мышцам или наоборот.

К чему приводит неправильное питание?

Нарушения питания в детском возрасте служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. Рак, болезни сердца, диабет и самые современные болезни в будущем могут быть вызваны тем, что вы едите. Старайтесь есть здоровую пищу, это поможет вам обойти проблемы со здоровьем, которые могут быть вызваны в будущем, в случае употребления нездоровой пищи.

Употребляя нездоровую пищу, вы рубите годы своего здоровья. Задумайтесь, сколько лет вы хотели бы прожить? А сколько из них вы хотели бы быть здоровым человеком? Употребляя здоровую пищу, вы не только продлеваете срок своей жизни, но и обеспечиваете себе здоровую старость.

Нездоровая пища оказывает влияние и на ваш внешний вид, тут и проблемы с весом и более раннее появление признаков старения. Здоровая пища может упростить поддержание нормального веса вашего тела, а также замедлить признаки старения. Более здоровый внешний вид вашего тела это ещё один плюс употребления здоровой пищи.

ПОМНИТЕ! От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и родителями!

ПРО ФАСТ-ФУД

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Фаст-фуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

Что такое фаст-фуд?

Быстрое питание, фастфуд ([англ. fast food](#), [[fast fud](#)]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно – быстро съесть. Термин «фастфуд» был впервые введён в [1951 году](#).

Чем опасен фаст-фуд?

- Фастфуд, высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням.
- Фастфуд зачастую богат канцерогенными [транс-насыщенными жирами](#) ([маргарин](#), [комбиджир](#)), фастфуд содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т. п.), также богатых канцерогенами ([акриламид](#) и т. д.).
- Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.
- Фастфуд опасен для нервной системы человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями красителями, ароматизаторами) диета приводит к повреждению структуры мозга, разрушают нервные ткани и запускают воспалительные процессы.
- Полуфабрикаты, широко используемые в фастфудах, могут содержать множество химических пищевых добавок, в больших количествах соль, которые препятствует порче продуктов, а также способны скрыть настоящий вкус подпорченной пищи.
- Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных - панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Полезные советы.

- Если вы чувствуете себя зависимым от фаст-фуда, старайтесь избавляться от этой зависимости постепенно.
- Сокращайте количество потребляемого фаст-фуда: например, если вы привыкли ежедневно перекусывать сэндвичем или пиццей, начните делать это раз в два-три дня, затем – раз в неделю.
- Установите для себя запрет на уличный фаст-фуд, особенно в жаркое время года.
- Подбирая меню, не злоупотребляйте жирными и высококалорийными блюдами.
- Менее травматичен для вашего желудка фаст-фуд, который употребляется не на голодный желудок. Это снизит риск агрессивного влияния фаст-фуда на слизистую желудка.
- Любую пищу – а уж тем более фаст-фуд – нужно тщательно пережевывать, облегчая тем самым работу желудочно-кишечного тракта.

- Ни в коем случае не приучайте к фаст-фуду своих детей. Злоупотребление фаст-фудом в столь нежном возрасте может привести к отставанию в развитии, нарушениям работы нервной системы ребенка, ослаблению иммунной системы.

Фаст-фуд не должен заменить вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода. Цена за увлечение подобной пищей слишком высока - на кон поставлено ваше собственное здоровье. Берегите его!

Питание

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?

Это - разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, вкусно, полезно для всех

Основные принципы здорового питания:

- .. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- .. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться неск. раз в день.
- .. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- .. Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- .. Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- .. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- .. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- .. Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- .. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- .. предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний,
- .. сохранить здоровье и привлекательную внешность,
- .. оставаться стройным и молодым
- .. быть физически и духовно активным

https://shkolashixovo-r43.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/47/3037/Buklet_po_pitaniju.jpg



Как правильно питаться

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копчёного, солёного, острого.
4. Больше есть круглый год овощей и фруктов.
5. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей и очень холодной.
6. Нужно стараться есть в одно и то же время.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.



Прежде, чем сесть за стол,
я подумаю, что съесть.

**ЗОЛОТЫЕ
ПРАВИЛА
ПИТАНИЯ**

**«Какова еда
- таково
и житье»**



Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не ленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину

Пифагор



Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

МОУ «Ягельная средняя общеобразовательная школа»

Избыток пищи мешает тонкости ума
Сенека



Основные группы продуктов

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

1. Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

3. Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

5. Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

Запреты не научат детей выбирать полезную еду

Американские ученые из Корнельского университета проанализировали данные различных международных исследований, проведенные врачами-диетологами. Результаты показали, что правильнее рассказывать детям и подросткам, какая именно пища полезна и почему, а не запрещать в негативной форме есть вредные продукты. По словам исследователей, стоит, например, предложить яблоко в качестве перекуса, объяснив, что это позитивно скажется на состоянии кожи, волос, всего организма в целом, а не заставлять школьника отказаться от печенья, так как оно слишком калорийно и грозит лишними килограммами. Ученые уверены: именно акцент на полезных свойствах продуктов поможет приучить ребят к здоровой пище. Зато негативная информация о еде, считают врачи, лучше усваивается специалистами в области питания – диетологами, психологами.



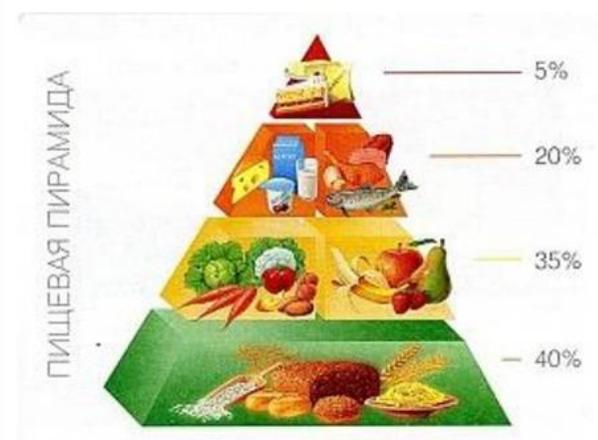
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет - еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

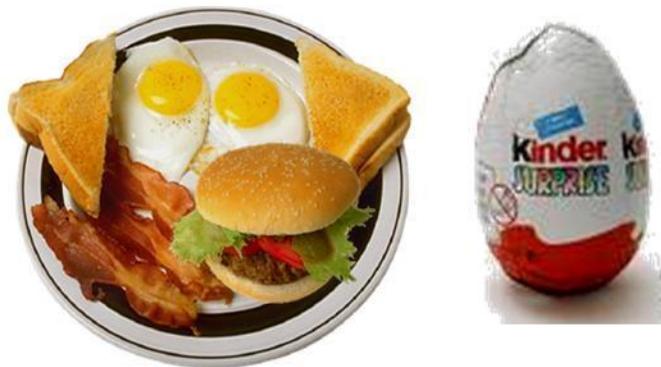
Желтый свет - мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет-это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.





«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?**
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



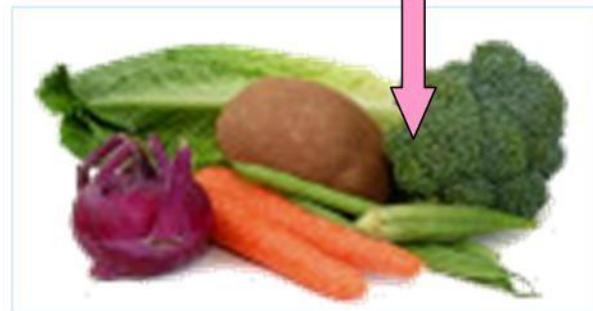
Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

**РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЦАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ**



**ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ**



Памятка здорового питания для подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.
3. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
4. Ограничить употребление сахара.
5. Избегать жирных продуктов.

Сейчас ученики школ редко питаются дома. Что же делать? Если школьники не успевают есть дома, то следует брать с собой в школу максимум свежих фруктов и овощей, воду, чай или сок, а также, по возможности, плотный и сытный перекус, например бутерброды, печенье. Также, можно обедать в школьной столовой. Следите за своим питанием как дома, так и в школе!



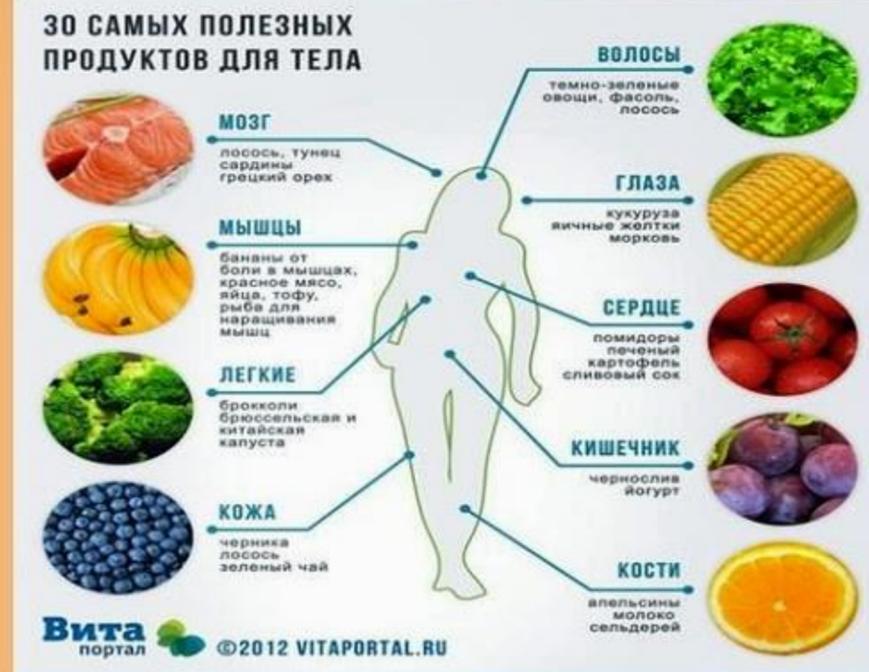
Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания

1. Разрушаются зубы
2. Проблемы с почками
3. Проблемы с пищеварением
4. Депрессивное состояние
5. Возникают отеки
6. Ухудшается память
7. Падает давление

Треть из школьников страдают хроническими заболеваниями.

И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!

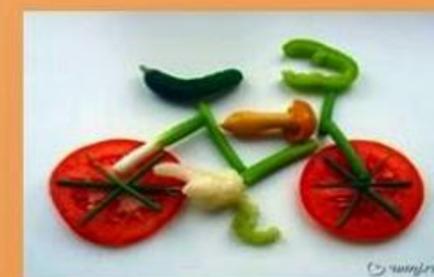


Вывод: от питания зависит здоровье человека. Если ты хочешь развиваться, расти, чувствовать себя здоровым - ты должен обеспечивать свой организм полезными жирами, белками, витаминами и минералами.

Использованные источники:

www.imdiet.net

dou186.krsnet.ru





Из чего состоит наша пища

Белки

участвуют в обмене веществ, сокращении мышц (а значит, движении), обеспечивают рост и деление клеток, иммунитет, многие другие функции организма.

В рационе питания ребёнка должны быть как растительные, так и животные белки. Исключение или недостаток животных белков может вызвать серьёзные нарушения в развитии организма.

Жиры

входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией.

Наш организм нуждается в растительных (растительные масла, орехи, бобы и т. д.) и животных (сливочное масло, мясо, сыр, рыба) жирах. Растительные жиры содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые обязательно должны поступать с пищей, животные жиры снабжают организм витаминами А и D и другими полезными веществами.

Углеводы

основной источник энергии для организма. Помимо этого, углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.

Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться главным образом за счёт продуктов, содержащих цельные злаки (крупы, хлеб, готовые завтраки и т. д.), овощей и фруктов. Все они содержат медленнo усваивающиеся углеводы, оставляющие организму энергию продолжительного действия. Источники легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10–20 % от общего количества суточной нормы углеводов.

Витамины и минеральные вещества

участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Источником этих веществ служат разные продукты — овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и многие другие. **Поэтому для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно.**

Какие продукты должны входить в рацион питания ребёнка?



Вода и напитки

Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Её источником является не только вода и напитки, но и пища, которую ребёнок съедает.

Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр).

Очень полезны для ребёнка соки, на 100 % приготовленные из фруктов или овощей. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фруктозы — не более двух стаканов сока в день. Газированные напитки стоит давать детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количество сахара и углекислоты, консерванты и красящие вещества, которые могут раздражать слизистую желудка и способствовать возникновению аллергии.



Овощи и фрукты

Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма.

В ежедневном меню вашего ребёнка должно быть 300–400 г овощей (без учёта картофеля) и 200–300 г фруктов и ягод, желателно в свежем виде. При этом следует использовать разнообразные овощи и фрукты, так как они являются источником различных витаминов и минеральных веществ.



Продукты из злаков

являются источниками углеводов, белка и минеральных веществ и витаминов. **Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков, — хлебе, хлопьях, крупах и т. д.** Их производят из неповреждённого зерна (молотого, раздробленного или превращённого в хлопья), содержащего все основные составляющие: эндосперм, зародыш и отруби — в природной пропорции. По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.



Мясо, птица и рыба

Блюда из мяса, птицы, рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержится витамин D, жирные кислоты, йод. Все эти составляющие играют важную роль в развитии детского организма.

Для питания ребёнка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты — почки, печень, сердце. Среди рекомендуемых видов рыб — треска, навага, судак и т. д.

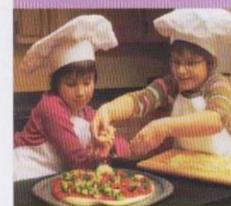
Среднесуточная норма блюд из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150–180 г, из рыбы — 50 г.



Молоко и молочные продукты

Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легко усвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится также витамин В₂, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная для ребёнка суточная норма молока — около двух стаканов.

Организм некоторых детей (в разных регионах страны их число колеблется от 20 до 80 %) не может усваивать молоко. Полноценной заменой молоку могут стать кисломолочные продукты — йогурт, кефир, простокваша. Все они обладают столь же ценными пищевыми свойствами и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость.



Растительные масла и жиры

Ежедневно младший школьник должен получать с пищей 20–40 г сливочного масла, 5–15 г сметаны, 12–18 г растительных масел.

Растительное масло используется для заправки салатов и обжарки, сливочное — для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши).



Nestlé Правильное Питание

Проблемы питания современных школьников

• На территории области наблюдается **дефицит йода**, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: **хлеб, соль и др.**

• Избыточное потребление «быстрых» углеводов: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.

• **Однообразное питание**, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если изо дня в день есть только говядину, картошку или макароны, не дополучите часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежайшими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко отмечается нехватка витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочей сухомятки страдают от дефицита кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.

• Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих **неполезные жиры** (чипсы, попкорн, продукты фастфуда, спреды, сухие концентраты и пр.).

• Современная модель режима дня школьников характеризуется низкой двигательной активностью, что усиливает негативное воздействие предыдущих факторов.

Белки

Строительный материал для клеток организма



Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Сыр Творог Бобовые	от 80 до 90 г в день	Недостаточное потребление белка приводит к замедлению процессов роста и нарастания массы тела, снижению иммунитета, нарушению нервно-психического развития, кроветворения и другим расстройствам. Избыток в питании может приводить к серьезным сдвигам, повышая в будущем риск развития ожирения, сахарного диабета и артериальной гипертензии.

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка	
Животные жиры: Сыр Сливочное масло Сливки Сметана Творог Яичный желток Рыба	Растительные жиры: Подсолнечное, кукурузное, оливковое масла Орехи Семена подсолнечника	от 70 до 90 г в день Доля растительных жиров должна составлять в рационе не менее 25–30% от общего количества жиров	Дефицит жира в пище приводит к истощению жировых запасов организма, ослаблению иммунитета. Растительные жиры участвуют в формировании нервной системы, органа зрения, оказывают иммуномодулирующее действие.

Жиры

Поставщик энергии и витаминов А, Д, Е в наш организм для нормального роста и обмена веществ



Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка	
Простые – легкоусвояемые: Молоко Фрукты Ягоды Соки Конфеты Пастила Печенье	Сложные (крахмал, гликоген, клетчатка, инулин): Каша Хлеб Овощи	от 330 до 380 г в день	Если есть много сладостей, поджелудочная железа будет работать с напряжением, производя много инсулина. Из-за этого наступает быстрая усталость и голод, нет концентрации внимания. Избыток простых углеводов может привести к сахарному диабету и ожирению. Сложные медленно высвобождают сахар в кровь, поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения.

Углеводы

Главный источник энергии. Бывают простыми и сложными



Витамин А
в рыбе, морепродуктах, печени, сливочном масле, сметане и сливках, моркови, абрикосах, красном перце, листьях петрушки

Витамин В1
в хлебе из муки грубого помола, рисе, бобовых, гречневой и овсяной крупе, нежирной сывянине, печени и почках

Витамин В2
в печени и почках

Витамин С
в шиповнике, красном перце, черной смородине, облепихе, землянике, цитрусовых, киви, калуге

Витамин В6
в мясных продуктах, особенно в печени и почках, а также в хлебе из муки грубого помола, гречке, ячмене, просе

Витамин В12
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

Кальций
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

Витамин В12
в печени рыбы, курином яйце, сливочном масле и молоке

Витамин D
в печени рыбы, курином яйце, сливочном масле и молоке

Фосфор
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

Витамин Е
в растительных маслах, хлебе из муки грубого помола, гречневой крупе, зелени

Магний
в крупах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

Фолиевая кислота
в шпинате, луке, салате и другой огородной зелени

Калий
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

Цинк
в мясе, рыбе, устрицах, субпродуктах, яйцах, бобовых, семечках тыквенных, отрубях пшеницы

Железо
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

Селен
в зерновых, морепродуктах, печени, почках, сердце, чесноке

Йод
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

Сделайте правильный выбор!

Управление Роспотребнадзор по Тульской области уделяет пристальное внимание организации в школах рационального и безопасного питания. Ежегодно перед началом учебного года Управлением Роспотребнадзора по Тульской области согласовывается примерное **2-недельное меню**, которое разрабатывается поставщиком. На протяжении учебного года Роспотребнадзор контролирует ассортимент готовых блюд, массу порций, восполнение суточной потребности в витаминах и микроэлементах, энергетической ценности.

С приходом летних каникул специалисты Роспотребнадзора продолжают осуществлять контроль за питанием школьников, но уже в детских оздоровительных учреждениях как в пришкольных, так и в загородных. Однако, в загородных лагерях проблема заключается в том, что в «родительские дни» родители в большом количестве привозят с собой продукты, после употребления которых ребенок теряет аппетит: конфеты, печенье, пирожные, пиццу, чипсы, острые сухарики, газированные напитки и др. и не ест пищу, предусмотренную лагерным меню. Также, многие дети не приучены к нормальному питанию. Среди детей много «хлебобедов» и «макаронников», т.е. тех, кто съедает не один кусок хлеба, обязательно просит дополнительный, ест макароны, оставляя в тарелке рыбу или котлету. Не приучены к супам, кашам, кефиру, очень плохо едят рыбу...

Поэтому **НЕ СЛЕДУЕТ** везти детям в лагерь полные сумки «ВКУС-НЯТИНЫ!», ведь в загородных лагерях обычно организовано полноценное сбалансированное питание. Меню составляется с учетом возрастных потребностей растущих организмов, согласовывается и контролируется Роспотребнадзором.

Можно ли есть фаст-фуд? Да. Но нельзя заменять фаст-фудом весь рацион!



Конечно же, одного «школьного» питания недостаточно, чтобы скорректировать в нужном направлении рацион питания ребенка. Очень важна правильная организация питания в семье.

Мы все знаем, что чем сильнее переработан продукт (белый сахар, белый хлеб), тем более «пустые» калории мы получаем с такой едой. В такой еде практически нет витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Или наоборот, все промышленные мясные продукты, весь фастфуд, соусы и полуфабрикаты содержат большое количество поваренной соли, пищевых добавок. Кроме лишней калорий ребенок получает с такими продуктами много ненужных химических веществ. Почему? Рассмотрим на примере одного из самых распространенных и любимых школьниками продукта – чипсов.

Чипсы – это смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей разных вкусов. Из-за высокого содержания углеводов (крахмала) и жира чипсы очень калорийны: 100 г – 510 ккал. Конечно это способствует ожирению.

Чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать проблемы с сердцем. Дело в том, что основной компонент соли – натрий – имеет свойство удерживать воду, а когда сердцу надо перекачать по сосудам большее количество жидкости, чем обычно, давление у человека повышается.

Жиры чипсов крайне опасны для здоровья, потому что обладают канцерогенным действием, то есть вызывают рак, а еще способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсульта даже в юном возрасте.



Я то, что я ем

