

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году.

*«Пища, услаждающая вкус и
заставляющая есть больше,
чем это нужно, отравляет
вместо того, чтобы
питать».*

**Французский писатель –
Ф.Фенелон**

**«адекватное питание» или
«здоровое питание»**

- питание, обеспечивающее рост, нормальные развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний;**

**По оценке Всемирной организации
здравоохранения**

Российская Федерация

по такому показателю как

общественное здоровье

занимает 130 место в мире

Основные принципы здорового питания школьников.

- Питание школьника должно быть сбалансированным. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.
- Питание школьника должно быть оптимальным.
- Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

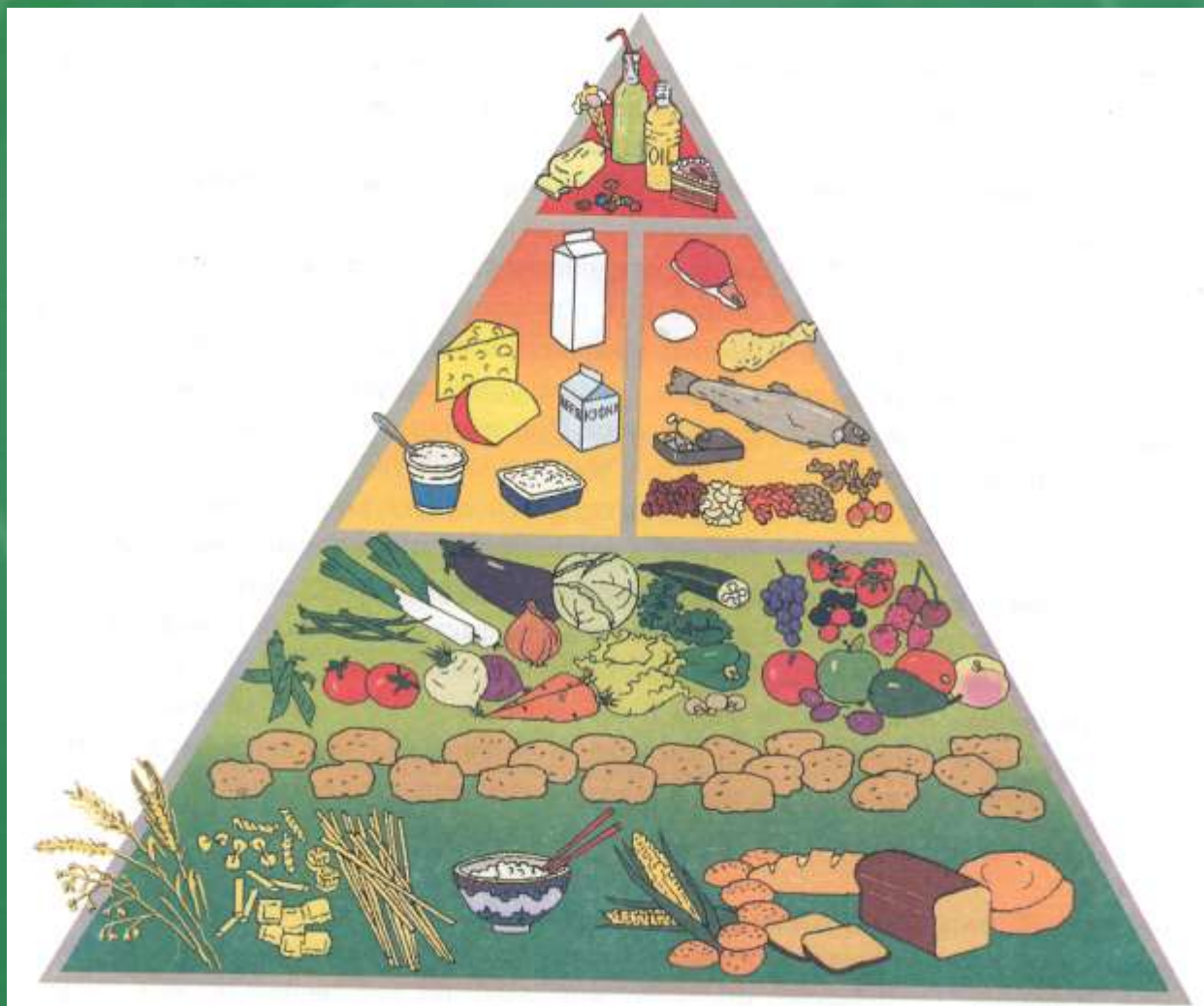
11-13 лет - 2850 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом,

он должен получать на 300-500 ккал больше.

Пирамида питания



Режим питания школьников

■ *Типовые режимы питания школьников при обучении в первую смену.*

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома





ОСТОРОЖНО

едда!

Пищевые добавки

это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

■ ***Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи:***

- ◆ ***придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;***
- ◆ ***увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.***

Воздействие пищевых добавок на организм

- запрещенные;
- опасные;
- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.



Выдержки из книги Академии здоровья о советах по применению Кока-колы в других сферах деятельности:

- во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать с шоссе кровь после аварии;
- фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют Колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же;
- домохозяйки считают Колу отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налётом и отложениями кальция;
- активный ингредиент Колы – фосфорная кислота: за 4 дня может растворить ногти, за 10 дней пластмассовую расческу;
- далее в статье шли советы по применению Колы для стирки грязной одежды, очистки стёкол в машине и моторов грузовиков.

Король ароматизаторов -
ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621 -
усиливает вкусовое восприятие,
воздействуя на центры удовольствия.



E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме

ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !!!

Энергетические напитки

- Вещества, входящие в состав энергетических напитков, являются возбудителями нервной системы, употребление которых может привести к целому ряду заболеваний.
- Энергетические напитки повышают давление и уровень сахара в крови.
- Также они вредны, поскольку способствуют износу сердечнососудистой системы.
- Кофеин по своей сути обладает определённым наркотическим свойством и вызывает привыкание и зависимость. Кроме того, в будущем, для достижения нужного эффекта вам придётся постоянно увеличивать дозу этого вещества.
- Запрещены беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечнососудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину.



ПЛЮСЫ

- Энергетические напитки отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность.
- Каждый может найти энергетический напиток по своим потребностям. В соответствии с их предназначением, энергетические напитки условно разделяют на группы: одни содержат больше кофеина, другие - витаминов и углеводов. «Кофейные» напитки подходят законченным, неисправимым трудоголикам и студентам, которым приходится работать и учиться по ночам, а «витамино-углеводные» - для активных людей, предпочитающих проводить свободное время в спортзале.
- Энергетические напитки содержат комплекс витаминов и глюкозы. О пользе витаминов знают все. Глюкоза же быстро проникает в кровь, участвует в окислительных процессах и обеспечивает энергией мышцы, мозг и другие жизненно-важные органы.
- Действие чашки кофе сохраняется 1 - 2 часа, действие энергетического напитка - часа 3 - 4. Кроме того, почти все энергетические напитки газированы, что ускоряет их действие - это их третье отличие от кофе.
- Благодаря удобной упаковке энергетические напитки можно носить с собой и употреблять в любой ситуации (на танцполе, в машине), чего нельзя сказать о кофе или чае.

МИНУСЫ

- Энергетические напитки можно потреблять в строгом соответствии с дозировкой. Максимальная доза - 2 банки напитка в сутки. Превышение дозы может привести к повышению артериального давления или уровня содержания сахара в крови.
- Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарством. Недавно шведские власти начали расследование 3 смертей, якобы вызванных потреблением энергетических напитков.
- Витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.
- Людям, страдающим от сердечных заболеваний, гипо- или гипертонии, не следует употреблять энергетические напитки.
- Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию ключа, вернее, отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.
- Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3 - 5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.
- Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.
- Многие энергетические напитки содержат большое количество витамина В, вызывающего учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.
- Фанаты фитнеса должны помнить о выдающихся мочегонных свойствах кофеина. Это значит, что после тренировки энергетический напиток пить нельзя, ведь в процессе тренировки мы и так теряем много жидкости.
- В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия.
- Энергетические напитки содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз превышает допустимый уровень, а количество глюкуронолактона, содержащееся в 2 банках напитка, превышает суточную норму почти в 500 раз (!). Даже ученым неизвестно, как эти ингредиенты действуют на организм, и как они взаимодействуют с кофеином. Поэтому эксперты заявляют, что безопасность использования таких высоких доз таурина и глюкуронолактона еще не определена, что требует проведения дальнейших исследований.
- Как видим, минусов намного больше, чем плюсов. И, тем не менее, не исключено, что однажды в вашей жизни возникнет ситуация (надеемся, всего однажды), когда вы не сможете обойтись без энергетического напитка. В этом случае внимательно прочтите правила употребления напитка, чтобы защитить свой любимый и единственный организм.

Рациональное питание - лучше всех диет

