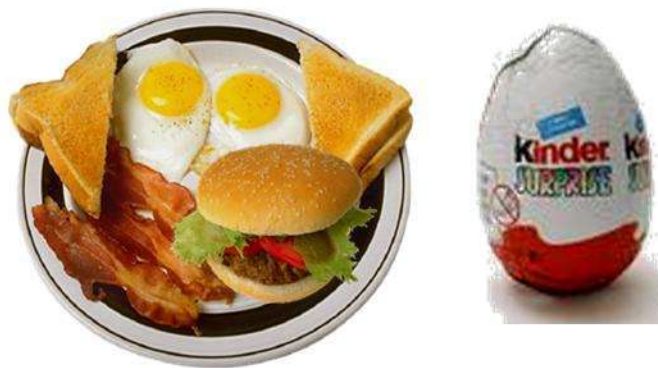




«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



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

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



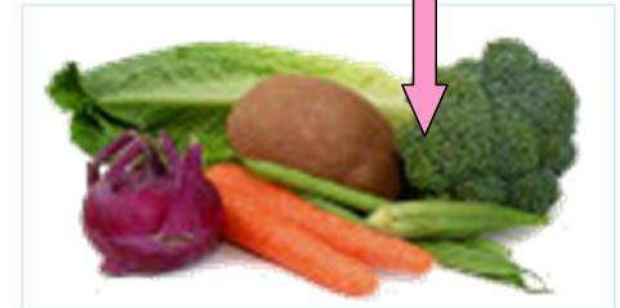
Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



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**



Питайтесь ПРАВИЛЬНО!



Термины

ЗДОРОВЬЕ — Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

З—Здоровый Образ жизни
О— Образ человека, поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.
Ж— Жизни



2012

БАРЗУНОВА
АННА МИХАЙЛОВНА

Рациональное питание как основная составляющая Здорового Образа Жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
— ВЫБОР МОЛОДЫХ!

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



10 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион
2. Следите за весом своего тела
3. Сократите порции, увеличив число приёмов пищи до пяти раз
4. Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу
5. Не отказывайтесь сразу от вредных продуктов, а постепенно
6. Ешьте как можно больше клетчатки
7. Сократите потребление жиров
8. Ограничьте потребление сахара
9. Ограничьте потребление соли
10. Избегайте потребления алкоголя



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



Подготовили :
Осипенкова Дарья, Андала Полина, Гутовская Диана, Хомбак Анастасия.

Государственное учреждение
образования «Гимназия №1
имени академика
Е.Ф. Карского г.Гродно»

*Школьная экологическая
организация «ЭКАСВЕТ»*

Профилактика питания



Основные принципы здорового питания

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недоста-



точном, 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.

- Принимайте пищу в одно и то же время не менее 3-4 раз в день
- Чаще употребляйте пищевые продукты растительного происхождения
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей
- Обращайте внимание на содержание витаминов и микроэлементов в употребляемых продуктах
- Ни в коем случае не пере едайте
- Помните, что приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — 4–5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежутки между ними составляли не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.



Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них праздничники и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



Проблемы питания современных школьников

• На территории области наблюдается дефицит йода, т.е. почка, 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, а них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одной полуфабрикатах, нередко отмечается недостаток витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочей сухаритки 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 в продуктах, содержащих **наполненные жиры** (чипсы, попкорн, продукты фастфуда, спреды, сухие концентраты и пр.).

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



Белки

Строительный материал для клеток организма



Содержится	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Сыр Творог Бобовые	от 80 до 90 г в день	Нарушается потребление белка приводит к замедлению процессов роста и развития мышц, тканей, соединительной ткани, нарушается работа иммунной системы, замедляется и другая регуляторная. Избыток в питании может привести к сбоям в обмене веществ, появлению в будущем ряда заболеваний, сахарного диабета и артериальной гипертензии.

Содержится

Потребность в рационе

Проблемы недостатка/переизбытка

Мякоть индейки Сыр Сычужный творог Сыры Сметана Творог Вяленый сыр Рыба	Растительные жиры Горчица Льняное семя Оливковое масло Орехи Соевое подсолнечное	от 70 до 90 г в день Для растительных жиров должна составлять в рационе не менее 25-30% от общего количества жиров	Дефицит ведет к тому, что организм не получает достаточного количества энергии. Переизбыток может усугубить формирование жировой системы, органов зрения, замедляет иммунорегуляторные действия.
--	---	---	---

Жиры

Поставщик энергии и витаминов А, Д, Е и ряда органических веществ



Углеводы

Основной источник энергии. Вызывает простыми и сложными



Содержится	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Простые — мелкозерновые: Молоко Фрукты Ягоды Соея Макаронные изделия Паста Печенье	Сложные — зерновые, бобовые, крупы, крупяной мука, Каша Хлеб Орехи	Если есть много сладостей, паразитируя животом будет работать с переработкой, провоцируя много энергии. И-в итоге наступит быстрая усталость и сонливость, при концентрации внимания. Избыток простых углеводов может привести к сахарному диабету и ожирению. Сложные медленно высвободят сахар в кровь, поддержав постоянный уровень энергии и помогут дольше сохранить чувство насыщения.

Витамин А
в печени, морковью, тыкве, сливочном масле, сырыми овощами, абрикосами, дыней, яблоками, брокколи, фасолью, перцем, болгарским перцем

Витамин В1
в овсяной крупе, гречневой каше, пшенице и пшеничной муке, говяжьей печени, печени трески

Витамин В2
в печени и почках

Витамин С
в болгарском перце, черной смородине, облепихе, шиповнике, цитрусовых, малине, клубнике

Витамин В6
в печени, дрожжах, пшеничной муке, гречневой каше, овсяной каше, рисе

Витамин В12
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Кальций
в молоке, бобовых, сыре, орехах, соевых продуктах

Витамин В10
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Витамин В11
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Фосфор
в мясе, рыбе, орехах, сыре, грибах, сыре

Витамин D
в печени, масле, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Витамин E
в растительных маслах, масле из семян, орехах, злаках

Натрий
в мясе, рыбе, сыре, масле, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, сыре, грибах, сыре

Витамин K
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Витамин L
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Селен
в бобовых, орехах, мясе, печени, рыбе, злаках, орехах, сыре, грибах, сыре

Витамин M
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Витамин N
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Железо
в мясе, печени, рыбе, злаках, орехах, сыре, бобовых, орехах, сыре, грибах, сыре

Витамин O
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Витамин P
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

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

Витамин Q
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Витамин R
в печени, мясе, рыбной печени, яйцах, грибах, сыре

Сделайте правильный выбор!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области уделяет пристальное внимание организации в школах рационального и безопасного питания. Ежегодно перед началом учебного года Управление Роспотребнадзора по Тульской области составляет примерное 3-дневное меню, которое разрабатывается специалистами. На протяжении учебного года Роспотребнадзор контролирует ассортимент готовых блюд, массу порций, соответствие суточной потребности в витаминах и микроэлементах, энергетической ценности.

С приходом летних каникул специалисты Роспотребнадзора продолжают осуществлять контроль за питанием школьников, но уже в детском оздоровительном учреждении как в пришкольных, так и в загородных. Однако, в загородных лагерях проблема заключается в том, что в кратчайшие сроки родители в большом количестве привозят с собой продукты, после употребления которых ребенок теряет аппетит: конфеты, печенье, жареные блюда, чипсы, острые соусы, газированные напитки и др. и не ест пищу, предусмотренную лагерным меню. Таким образом, многие дети не получают в нормальном количестве. Среди детей много «забывающих» и «закапывающих», т.е. тех, кто съедает не один кусок хлеба, обязательно просит дополнительный, ест макароны, оставляя в тарелке рыбу или колбасу. Не гружены и супам, кашам, каше, очень плохо едят рыбу...

Поэтому НЕ СЛЕДУЕТ везти детям в лагерь полную сумку «ВКУС-НИЧЕГО», ведь в загородных лагерях обычно организованное полноценное сбалансированное питание. Меню составляется с учетом возрастных потребностей растущего организма, согласовывается и контролируется Роспотребнадзором.

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



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

Не все знают, что чем сильнее переработан продукт (белый сахар, белый хлеб), тем больше «пустых» калорий 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, лишней добавок. Кроме лишней калорий ребенок получает с такими продуктами много нездоровых микроэлементов. Почему? Рассмотрим на примере одного из самых распространенных и любимых школьниками продуктов — чипсов.

Чипсы — это смесь углеводов и жиров с добавлением соли, красителей и химических вкусовых усилителей. И-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 вода в свою очередь паренчатая по сосудам. Большое количество жидкости, чем обычно, давление у человека повышается.

Меры 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 артериальной гипертензии, инфаркта и инсульта даже в юном возрасте.

Я то, что я ем

Витамины и минеральные вещества

