



Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, один из компонентов которого — умеренное и сбалансированное питание.

Для детей питание оказывает серьезное влияние на психофизиологическое, эмоциональное, интеллектуальное и половое развитие. Поэтому так важны личные знания школьника о режиме и рационе питания, полезных и вредных

продуктах.

Современные люди потребляют много продуктов относительно дешевых, но содержащих много углеводов. Прежде всего, это мучные изделия - хлеб и макароны. Человек недополучает природные биологические вещества, которые удаляются из продуктов при их обработке. И это понижает сопротивляемость организма, что становится причиной разных болезней. Несбалансированное питание ведет к росту заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, проблемами сердца и сосудов.

Как определить, сколько нужно есть? Основное правило - соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% - из жиров. Оставшиеся 50-55% должны приходиться на углеводы, которые содержатся в фруктах, овощах, злаках, орехах.

Еще не устоявшиеся привычки в питании могут изменяться, развиваться и укрепляться как самостоятельно, так и под влиянием окружающей среды.

Правильное питание - залог сохранения и укрепления здоровья

Отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, положительные эмоции, занятия физкультурой, спокойная обстановка в школе и дома,

рациональное питание - и Вы на пути к сохранению здоровья.

А что такое рациональное питание? (Это - правильное, или здоровое, питание.)

Рациональное питание подразумевает ограничение жиров, соли, достаточное употребление фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы,



нежирного мяса.

Принципы рационального питания:

- 1) умеренность, достаточно, в меру;
- 2) сбалансированность,
- 3) не менее 4-5 разовое потребление разнообразной пищи;
- 4) биологическая полноценность.

Углеводы – что это и зачем они нам?

Для работы всех органов нужна энергия.

Самым легким ее источником являются углеводы. Много углеводов в картофеле, изюме, шоколаде, меде, гречневой и овсяной крупах, мучных и макаронных изделиях.

Почему без витаминов невозможно нормальное развитие человека?

Известно около 30 витаминов. Каждый из них выполняет определенную задачу. Большинство витаминов не вырабатывается в организме, а попадает туда только вместе с пищей. Недостаток витаминов нарушает работу нашего организма. Много витаминов содержится в овощах и фруктах. Всем нам необходимо съедать хотя бы два вида овощей и фруктов в день. Один должен снабжать нас витамином А, другой - витамином С.

Витамин А улучшает зрение, способствует образованию здоровой кожной ткани, росту организма и помогает бороться с инфекциями, укрепляет десны, зубы и кости. Провитамин А богаты желтые и оранжевые овощи. Он также есть в печени, яйцах, сливочном масле, молоке.

Витамин С есть в обычной и цветной капусте, зеленом перце, апельсинах, зеленом луке, шиповнике, абрикосах, клюкве.

Белки – что это и зачем они нам?

Поскольку клетки тела постоянно обновляются, они нуждаются в строительном материале. Основными кирпичиками служат аминокислоты, которые получают в результате расщепления белков. Для строительных работ нашему организму в сутки необходимо около 100 г белка (для сравнения: в одном курином яйце 13 г белка). Продукты, богатые белками, - мясо, рыба, творог, яйца, горох, фасоль, хлеб, орехи.

Жиры – что это и зачем они?

Как и углеводы, жиры являются источником энергии. Жиры являются прямыми источниками или предшественниками образования в организме необходимых для жизнедеятельности веществ: гормонов, витаминов, клеточных мембран и т.д.

Идеальных продуктов питания не существует. Если бы мы все время ели только один и тот же продукт, мы бы болели. Очень важно каждый день есть разнообразную пищу, для того чтобы жить, расти и быть здоровыми.





Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области

Правила здорового питания:

есть надо только при чувстве голода;
пищу нужно очень тщательно пережевывать;
продолжительность приема пищи должна составлять 20 минут;
важно следить за калорийностью пищи;
большое внимание необходимо уделять обработке продуктов;
нельзя есть на ходу;
нельзя читать во время еды;
пища должна быть разнообразной;
рацион должен быть богат фруктами и овощами;
употребление сахара надо ограничивать; нельзя переедать;
питаться нужно 4-5 раз в день;
последний прием пищи за 2-3 часа до сна.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ МЕДРАБОТНИКОВ ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

