



# Рациональное питание -

одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности



# Цель:

узнать правила и режим  
рационального питания  
ШКОЛЬНИКОВ.





Прежде всего, давайте  
разберемся, что же такое  
рациональное питание?

Рациональное питание – это  
физиологически полноценное  
питание здоровых людей.

# Организм человека подчиняется законам термодинамики. В соответствии с ними формируются четыре принципа рационального питания.



- *Первый принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.*
- *Второй принцип: соответствие химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма.*
- *Третий принцип: максимальное разнообразие питания.*
- *Четвертый принцип: соблюдение оптимального режима питания.*



# Как избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и стройность фигуры в целом?



Если вы считаете, что, подобрав для себя набор продуктов по калориям, содержанию жира, углеводов, витаминов и т. д., ваш организм получит полноценное, рациональное питание, вы глубоко ошибаетесь. Компоновка продуктов должна заключать в себе основной конечный принцип, превратить подобранные продукты в полезную пищу, которая не принесет вреда организму. Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и стройность фигуры в целом.



Таким образом, для эффективного снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем Вы делали это до сих пор, а расходовать по возможности больше.

# Ожирение

Ожирение определяют как «избыток жира в организме». Его главная причина - пищевые жиры, поступающие в организм с едой, превышают количество калорий, расходуемых организмом. Таким образом, для эффективного снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем Вы делали это до сих пор, а расходовать по возможности больше.

Ожирение определяют как «избыток жира в организме». Его главная причина - пищевые жиры, поступающие в организм с едой





# Избежание ожирения.

- 1. Уменьшайте калорийность рациона за счет ограничения количества высококалорийных животных жиров (сала, сливочного масла, жирного мяса) и углеводов, особенно легкоусваиваемых (сахара, сладостей) . Подвигов не требуется.
- 2. Включайте в рацион питания повышенное количество сырых овощей и фруктов.
- 3. Научитесь определять в продуктах так называемые «скрытые жиры».
- 4. Соблюдайте режим питания и принцип его дробности. Полным людям рекомендуется частое дробное питание (4-5 раз в день). Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
- 5. При склонности к полноте не следует готовить ароматных жареных блюд, наваристых бульонов, возбуждающих аппетит.
- 6. Используйте разгрузочные (малокалорийные) дни в питании. Обычно их рекомендуют проводить не более одного - двух раз в неделю.





# Физическая активность

Чтобы добиться снижения массы тела, организму важно не только уменьшить поступление энергии с пищей, но и увеличить ее расход. А это значит - необходимо увеличить физическую нагрузку, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. На начальном этапе Ваша главная задача - заставить себя перейти от сидячего образа жизни к чуть более активному.





# Запомните правило:

*«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».*

**Помните, что повышение физической нагрузки должно быть постепенным, так, чтобы это доставляло Вам удовольствие. Вашей целью должны быть 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!**

# Пирамида питания



# Калории



- Для детей 11-13 лет – 2850 кал
- Для юношей 14-17 лет – 3150 кал
- Для девушек 14-17 лет – 2750 кал
- Для студентов юношей – 3300 кал
- Для студентов девушек – 2800 кал
- Для спортсменов женщин – 3500-4000 кал
- Для спортсменов мужчин – 4500-5000 кал
- Для пожилых женщин – 2000 кал
- Для пожилых мужчин – 2200 кал

# Режим питания школьников

- *Первая смена*
- 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
- *Вторая смена*
- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома



## Правила приема пищи

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.
2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Кушайте их целиком или в виде салатов.
3. Сырые овощи и фрукты употреблять не следует после пищи! Есть фрукты на десерт - вредно!
4. Тщательно пережевывайте пищу.
5. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.
6. Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.
7. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки. Нежелательно сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда.
8. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

# Рациональное питание ШКОЛЬНИКОВ

В школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

**Рациональное питание** быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.





# Рациональное питание - лучше всех диет





# **Рациональное питание ШКОЛЬНИКОВ**



«Здоровье выпрашивают себе люди у  
богов,  
но то, что в их собственной власти –  
сохранить его, об этом они не  
задумываются»

Демокрит

460-370 гг. до н.

Э.

# От чего зависит здоровье?





Ударим знанием  
по неведению!

Н.А.Буссоль

**Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.**

**Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжёлый труд, но также и растёт, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.**



***Рациональное питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.***



**Напряжённая умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. Пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счёт поступления **глюкозы**.**

**Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - **это жиры**.**

**Другой важный компонент пищи – **белки**. Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей (мясо, молоко, яйца, рыба, а так же фасоль, орехи, зерновые и некоторые овощи).**

**Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде. У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.**







**Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в строго определяющих их**

# **Здоровое питание – отличная учёба!**

**Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.**

## **Факторы, способствующие этим заболеваниям:**

- **Питание наспех;**
- **Питание всухомятку;**
- **Питание с большими перерывами;**
- **Употребление копчёной, жареной, острой, горячей и холодной пищи;**
- **Жевание жевательной резинки;**



# *Здоровое питание – от учёба!*



- Как часто вы едите овощи и фрукты?
- Употребляете ли вы в пищу продукты, в состав которых входят химические вещества?
- Вы принимаете какие-либо препараты, содержащие витамины?
- Завтракаете ли вы дома перед школьными занятиями?

# Народная мудрость

- Какова еда – таково и житьё.
- Ешь правильно – и лекарство не надо.
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- Зелень на столе – здоровье на сто лет.
- Гречневая каша – матушка наша.
- Лук – от семи недуг.
- Лук да баня всё правят.
- Хлеб да капуста лихого не пропустят.
- Морковь прибавляет кровь.
- Лимонный сок – сок благословения.
- Кто ест виноград, тот пьёт сгущенное солнце.
- Самые точные часы – желудок.
- Укоротить ужин – продлить жизнь.
- Не ложись сытым – встанешь здоровым.
- Ешь досыта, работай до пота.
- Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.
- Поешь рыбки – будут ноги прытки.
- Лакомств тысяча, а здоровье одно.

# Рекомендации

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
  - Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.;



**ЗАКАЛИВАНИЕ**

**ПРАВИЛЬНОЕ**

**ДВИЖЕНИЕ ПИТАНИЕ**

**РЕЖИМ  
ДНЯ**

**ГИГИЕНА**

**ЗДОРОВЬЕ**

