



Гигиена и питание

Старайся – правильно питайся!

"Человек есть то, что он ест"

Г.Гейне



- Характер питания оказывает влияние на рост, физиологическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для здорового образа жизни

Каким должно быть питание, какое принято считать здоровым и рациональным?

- питание необходимо для того, чтобы расти, двигаться, играть, учиться, быть здоровым.

Еда – источник жизни.



Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании

- Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры; для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы, для здоровья костей и зубов – кальций, фосфор. Для здоровья – витамины. Где же находятся эти вещества?



Мясо и мясопродукты.

- Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех этих продуктов - высокое содержание белка, железа и витамина В₁₂. Мясо рекомендуется ежедневно включать в питание. Но колбасы, сардельки и сосиски содержат значительно больше жира и соли, чем мясо. При их изготовлении используется ряд пищевых добавок



Какие блюда можно приготовить из мяса?

- жаркое, бифштексы, гуляши, котлеты и т. д. Важно при этом, однако, помнить, что наиболее полезными способами кулинарной обработки являются отваривание, тушение и запекание



Рыба и рыбопродукты.

- Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к мясу. Эта группа - также важнейшие источники высококачественного белка, легкоусвояемого железа и витамина В₁₂. Более того, поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми и подростками. Рыба богаче мяса витаминами РР и В₆.



Овощи и фрукты



Правила здорового питания

- 1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
- 2. Необходимо поддерживать нормальный вес.
- 3. Больше употреблять фруктов и овощей.
- 4. Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.
- 5. Не использовать в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.
- 6. Соблюдать режим питания.



Режим питания

Первый завтрак ---**7.00-8.00**

Второй завтрак ---- **11.00**

Обед ---- **12.30**

Полдник ---- **16.30**

Ужин ---- **20.00**



Заболевания, обусловленные неправильным питанием

- Что происходит, когда не соблюдаются эти правила?

Если в пищу не употреблять достаточное количество мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, то замедляется рост человека

- Избыток углеводов, особенно Сахаров, может привести также к избыточной массе тела. Поэтому конфеты, шоколад, пирожные и т.п. должны присутствовать в рационе школьников, но в разумных количествах. Сахар служит одной из важных причин развития кариеса, который, в свою очередь, может вести в дальнейшем к болезням суставов, почек и др.



Гигиена продуктов питания.

- Пища может служить не только источником необходимых и полезных пищевых веществ, но и носителем ряда вредных (и даже опасных) для организма микробов, бактерий. Однако важнейшим фактором все же остается несоблюдение элементарных правил личной гигиены. Вот почему все эти заболевания нередко называют «болезнями грязных рук».



Первое правило профилактики кишечных инфекций

- обязательно мойте
руки перед тем, как
начать прием пищи.



Второе правило


- обязательное тщательное мытье кипяченой водой овощей и фруктов, в особенности тех, которые растут на земле (огурцы, помидоры, укроп, петрушка, клубника и т.д.). Это необходимо по той же причине, что и мытье рук. В земле «прячутся» сотни болезнетворных микроорганизмов, которые легко попадают на поверхность овощей и фруктов, а оттуда в желудочно-кишечный тракт.



Суточное потребление продуктов различных групп, рекомендуемое для детей

- 3-4 порции молока и молочных продуктов;
- 2 порции мяса, или рыбы, или яиц;
- 6-8 порций злаков и бобовых;
- 2-4 порции фруктов;
- 3-5 порций овощей;



A still life photograph of fresh fruit. In the center, there are two large bunches of dark purple grapes. Surrounding them are several pears, some green and some yellowish-green. In the foreground, there are two red apples. The fruit is arranged on a white plate with a blue floral pattern. The background is slightly blurred, showing more fruit and a glass.

Теперь мы знаем, каким должно быть здоровое и правильное питание детей.