



Здоровое питание – здоровые дети





Здоровье – единственная драгоценность

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить,
Но, чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе,
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?
И только так - здоровье сохранить?
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете всей Здоровье сохранить!

Давид Тухманов







Что такое здоровье?



«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Определение Всемирной Организации Здравоохранения.



«Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер деятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него». (Шаталова Г. С. Философия здоровья. – М., Елен и К., 1997)

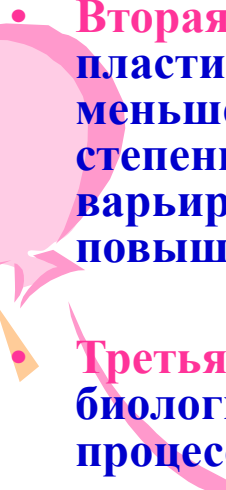



Факторы, влияющие на здоровье





Основные функции питания

- **Первая функция** заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.
 - **Вторая функция** питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.
 - **Третья функция** питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.
 - **Четвертая функция** была выявлена учеными сравнительно недавно. Она заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.
- 
- 

Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.





Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд.

Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

Питание школьников

- Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
- 7-13 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.





Интересные факты

Энерготраты «стандартного» человека (массой 60 кг) при различных видах деятельности, **ккал/ч**

Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Домашняя работа (уборка)	120-240
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600
Плавание	180-400
Гребля	150-360
Работа в лаборатории стоя	160-170
Работа в лаборатории сидя	110
Делопроизводство	100



Интересные факты

Энергетическая ценность некоторых продуктов, ккал на 100 г

Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Пирожные	320-540
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Сыр российский	371
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Котлеты говяжьи	220
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	78
Сок виноградный	71

Здоровое питание



Необходимые элементы для полноценного питания школьников.

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы и микроэлементы



Белки.

- **МОЛОКО**
- **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ;**
- **ТВОРОГ ;**
- **СЫР ;**
- **РЫБА;**
- **МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ;**
- **ЯЙЦА .**



Жиры



- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметана;
- мясо;
- молоко;
- рыба.

Углеводы

- хлеб;
- крупы;
- картофель;
- мёд;
- сухофрукты;
- сахар.



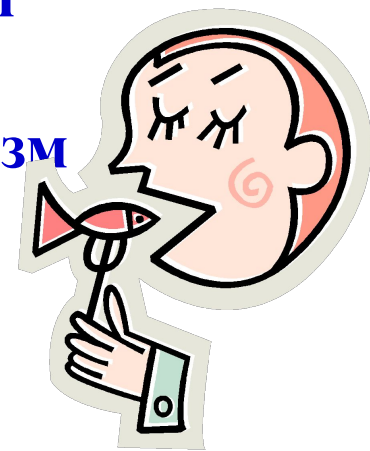
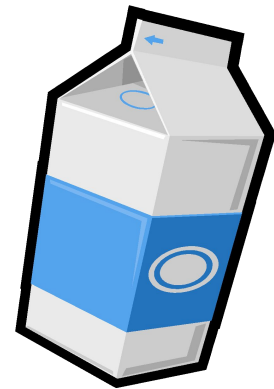
Поговорим о витаминах



Витамины группы А

Прежде всего витамин А содержится в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире и др. В растительных продуктах витамина А нет. Однако многие овощи и другие растительные продукты (морковь, тыква, шпинат, салат, помидоры, абрикосы и др.) содержат в себе желтое красящее вещество – каротин, которое в организме человека превращается в витамин А. Каротин, попадая в печень человека, переходит в активный витамин А. Зерновые культуры бедны каротином. Больше всего его в желтой кукурузе.

Однако 1/3 суточной нормы витамина А организм человека должен получать с молочными продуктами и жирами.



Витамины группы В

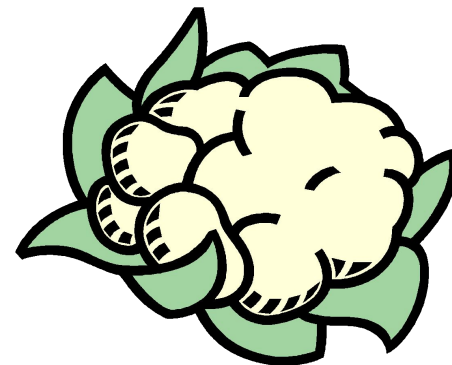
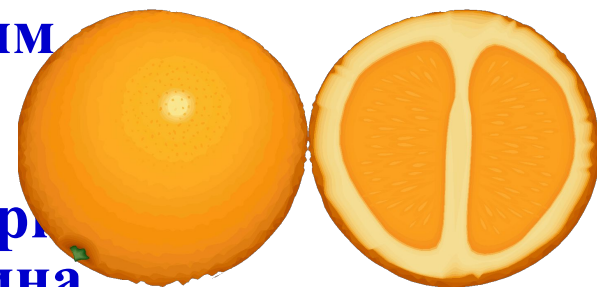
Все витамины группы В находятся, как правило, в продуктах питания вместе. Их много в ржаном хлебе, в овсяной, гречневой и ячневой крупах. Особенно богаты витамином В1 хлебопекарные и пивные дрожжи. В случае отсутствия в рационе человека витамина В1 развивается заболевание, известное под названием бери-бери. Впервые это заболевание было обнаружено в странах Востока, где большой удельный вес в питании имеет рис. Чем выше сорт риса, тем меньше в нем витамина В1, который содержится в рисовых отрубях и отсутствует в самом зерне.



Витамины группы С

Витамин С – противцинготный. Если в организме мало витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, ослабляется внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость десен. При длительном отсутствии в организме витамина С развивается цинга.

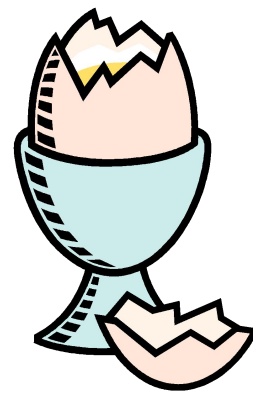
Витамин С содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в черной смородине, зеленом луке, в ягодах шиповника. Много витамина С в лимонах, апельсинах, салате, помидорах, капусте и других овощах и фруктах. Однако постоянными источниками витамина С являются свежая капуста и картофель.



Витамины группы Д

При недостаточности витамина Д нарушается минеральный обмен. Появляется хрупкость костей, развивается рахит. Происходит потеря аппетита, появляется нервность, потливость, нарушается сон, проявляется неустойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамин Д содержится в рыбьем жире, в печени животных и особенно печени рыб, сливочном масле, яичном желтке, молоке.



Чтобы поумнеть, нужно есть...

Организму требуется большое количество энергии, особенно клеткам нашего мозга. Универсальное топливо для человека – глюкоза, которую организм добывает из углеводов и жиров. Сладости – это источники «быстрых» углеводов, то есть не способные долго поддерживать мозг в рабочем состоянии, а более эффективны «медленные» углеводы (картофель, макароны и особенно каши), позволяющие дольше работать клеткам мозга.

К самым «умным» продуктам относятся: клюква, черника, шпинат, свекла, капуста, жирная морская рыба.

Меню интеллектуала

ЗАВТРАК. Полезно: белки и «медленные» углеводы. Нежирный творог и сыр, постное мясо, свежий фрукт или свежавыжатый сок.

ОБЕД. Полезно: белки, «медленные» углеводы и растительная клетчатка. Рыба, яйцо, мясо, овсянка, рис, зеленые салаты, ягоды и овощи.

УЖИН. Полезно: «медленные» углеводы (каши, макароны, картофель), немного «быстрых» углеводов (булочка, печенье).



«Золотые правила»

- «Лучше семь раз поесть, чем один раз наесться».
- «Обжора роет себе могилу собственными зубами».
- «Толстые умирают раньше худых».
- «Кто долго жуёт, тот долго живёт».
- «Хорошо прожужуешь, сладко проглотишь».
- «Ешь столько, чтобы тело здания не гибло от переедания».
- «Человек есть то, что он ест».
- «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».



Продукты, убивающие человечество

Врачи-диетологи всего мира сошлись в перечне самых вредных продуктов для человека:

1. Сладкие газированные напитки.
2. Картофельные чипсы.
3. Сладкие батончики.
4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты со скрытыми жирами.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.



Тест «Твое здоровье».

- 1. У меня часто плохой аппетит. Да - нет.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова. Да - нет.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым. Да - нет.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели. Да - нет.
- 5. Я почти не занимаюсь спортом. Да - нет.
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе. Да - нет.
- 7. У меня часто кружится голова. Да - нет.
- 8. В настоящее время я курю. Да - нет.
- 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний. Да - нет.
- 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения. Да - нет.



Ключ к тесту.

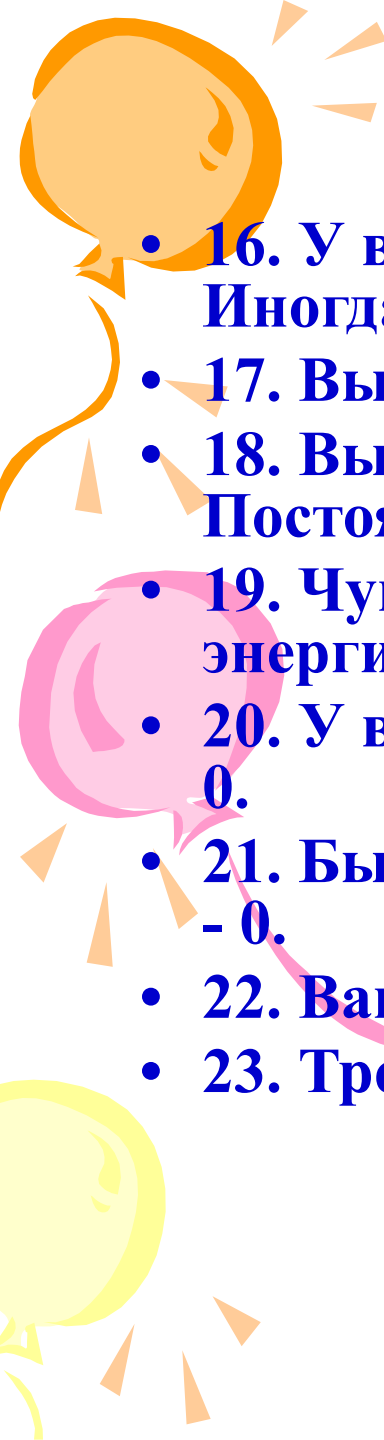
За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

- **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Тест «Чего не хватает вашему организму»

- 1.Этой осенью - зимой вы простужались более двух раз? Да -2. Нет – 0.
- 2.Регулярно вы едите свежие фрукты и пьете соки? Каждый день – 0. Время от времени – 1. Почти не ем, не пью – 2.
- 3.Как часто вы едите овощи? Каждый день – 0. Время от времени – 1. Почти не ем – 2.
- 4. Едите ли вы молочные продукты и пьете ли молоко? Каждый день – 0. Часто – 1. Почти не ем, не пью – 2.
- 5. Добавляете ли вы в пищу растительное масло? Да, часто – 0. Время от времени – 1. Очень редко – 2.
- 6. Едите ли вы орехи? Да -0. Нет – 2.
- 7.Едите ли вы мясо? Да – 0. Иногда – 1. Нет – 2.

- **8. Как часто вы едите колбасу, сосиски, копчености? Каждый день – 2. Иногда – 1. Никогда – 0.**
- **9. Вы часто едите рыбу? Часто – 0. Редко – 1. Никогда не ем – 2.**
- **10. Едите ли вы продукты из цельных злаков? Ежедневно – 0. 2-3 раза в неделю – 1. Почти не ем – 2.**
- **11. Часто ли вы питаетесь в столовой? Часто – 2. Редко – 1. Почти никогда – 0.**
- **12. Часто ли вы пьете газированные напитки? – Да – 2. Нет - 0.**
- **13. Сколько чашек кофе или чая вы выпиваете за день? Ни одной – 0. 1-2 – 1. Минимум 3 – 2.**
- **14. Вы посещаете солярий? Да - 2. Нет – 0.**
- **15. Вы много и напряженно работаете, учитесь? Да - 2. Нет – 0.**

- 
- 16. У вас случаются стрессы? Их предостаточно – 2 . Иногда – 1. Нет – 0.
 - 17. Вы курите? Да -2. Нет – 0.
 - 18. Вы много времени проводите на свежем воздухе? Постоянно – 0. По дороге в школу – 2.
 - 19. Чувствуете ли вы себя изможденным, лишенным энергии? – Да – 2. Нет - 0.
 - 20. У вас часто бывают холодные руки? - Да – 2. Нет - 0.
 - 21. Бывают мышечные спазмы, судороги? Да – 2 . Нет - 0.
 - 22. Ваша кожа сухая и шершавая? Да – 2. Нет - 0.
 - 23. Трескаются ли у вас уголки губ? Да – 2. Нет - 0.

Ключ к тесту.

- **1-10 баллов** – ваш организм в образцовом состоянии. Вы правильно питаетесь, благодаря чему получается достаточно витаминов и минеральных веществ.
- **11-32 баллов** – нет явного дефицита полезных веществ, но следует улучшить состояние вашего организма. Питайтесь полноценно, выбирайте более здоровую пищу. В особых стрессовых ситуациях и при простуде хорошо принимать витамины.
- **33-46 баллов** – вы часто пребываете в состоянии стресса и неправильно питаетесь. Скорее всего, у вас какая – то не очень полезная привычка, отнимающая у организма витамины, к примеру, курение, любовь к поздним ужинам. Чтобы позаботиться о своем здоровье, необходимо что-то изменить. Например, начните каждый день есть свежие овощи и пить фруктовый сок.

The background features several large, colorful, swirling shapes in shades of orange, yellow, and pink. Interspersed among these swirls are numerous small, orange, triangular shapes pointing in various directions, creating a dynamic and celebratory feel.

Желаем вам:

**Никогда не болеть;
Правильно питаться;
Быть бодрыми;
Вершить добрые дела.**

**В общем, вести здоровый
образ жизни!**