Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться.

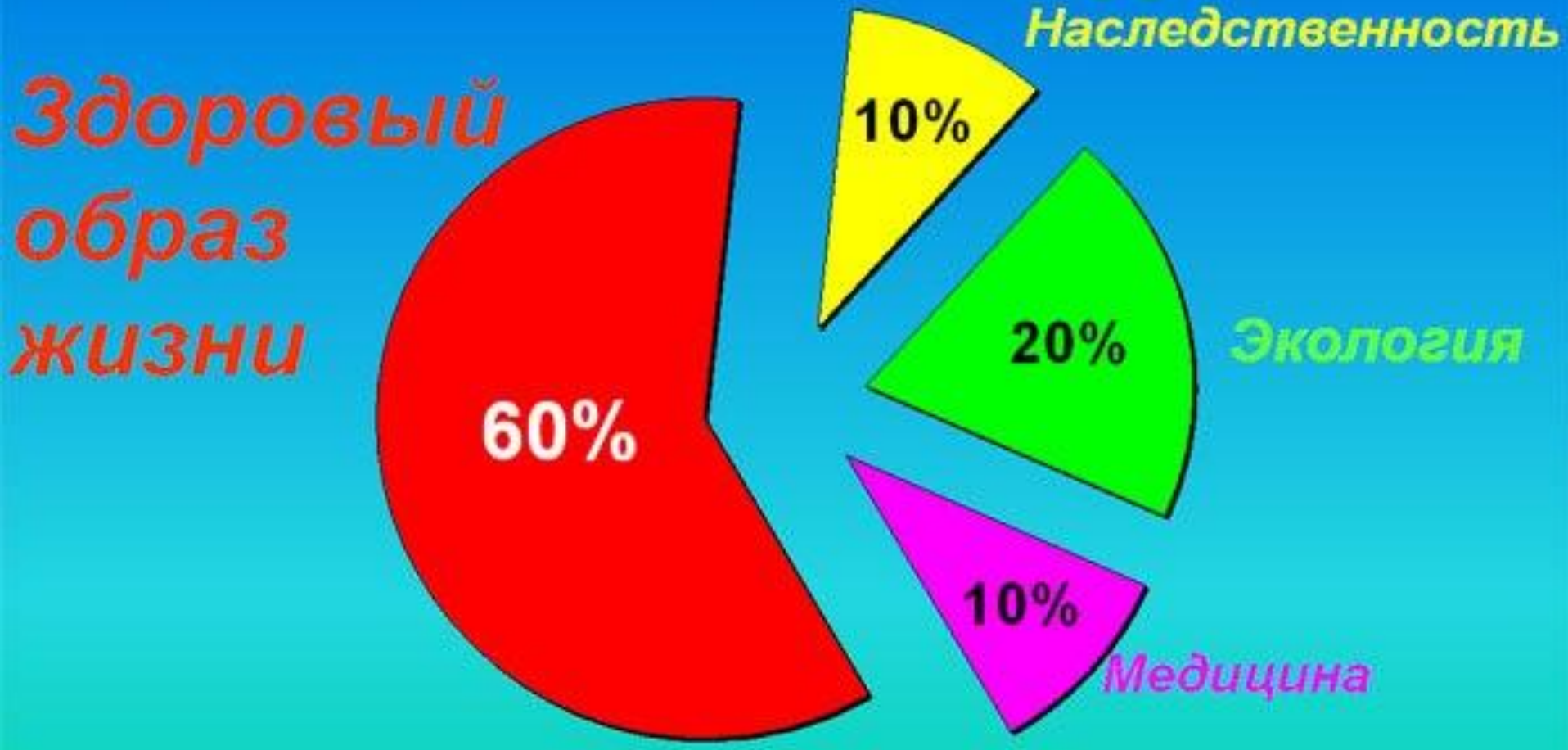
Здоровье дороже богатства.

Джон Рей

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знаться!

От чего зависит наше здоровье?



- **Здоровье-**состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
- **Здоровое питание-** питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровое питание – одна из основ ЗОЖ

Разнообразное

Богатое овощами и фруктами

Регулярное

Без спешки

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Здоровое полноценное питание.
- Активные занятия физкультурой и спортом.

Исследования показывают:

- первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно - сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.
- просвещение в области питания оказывает существенно влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

Согласно статистике ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время являются одной из основных причин смерти людей, особенно в развитых странах. А основной причиной возникновения этих заболеваний специалисты называют неправильное питание. И это только одна группа болезней. На самом деле до 90% заболеваний связаны с неправильным питанием. Оно сокращает жизнь людей в 2-3 раза. И эта недолгая жизнь становится постоянной борьбой с разными болезнями.

«Здоровое питание»

Проблемные вопросы

- Что такое здоровое питание?
- Какие продукты являются полезными, а какие вредными?
- Что необходимо знать школьнику о своем питании?

Таблица 1. Структура питания школьников. 10 человек приняли участие в опросе

Таблица 1. Структура питания школьников. 10 человек приняли участие в опросе

Частота потребления	Продукты питания							
	Мясо, рыба	Молоч-ные продукты, яйца	Овощи (кроме картофеля)	Карто фель	Макароны, крупы, каши	Полуфабр икаты	Выпечка	Фрук-ты и соки
Каждый день	2	4	1	2	2		4	4
2-3 раза в неделю	4	4	5	8	5	1	3	4
1 раз в неделю	2	1	3	-	3	5	3	2
По праздникам	2	1	1	-	-	2	-	-
Итого	100%	100%	100%	100%	100%	80%	100%	100%

Результаты опроса родителей

Результаты опроса родителей

№	Вопросы	Да		Нет		Не всегда		Итого	
		Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
1	Хороший ли аппетит у вашего сына/дочери?	8	80 %			2	20%	10	100 %
2	Ест ли ваш ребенок разнообразную пищу?	8	80 %			2	20%	10	100 %
3	Любит ли ваш сын/дочь: - овощи, - фрукты, - соки	9	90 %			1	10%	10	100 %
4	Завтракает ли ваш ребенок?	9	90 %			1	10%	10	100 %

Правильное питание

- Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.
- Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

Здоровое- значит сбалансированное, рациональное питание

- Для правильного роста и развития каждый ребенок должен получать определенный суточный набор продуктов, который должен включать в себя: молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу, яйца, крупы и макаронные изделия, растительные и животные жиры, овощи, свежие фрукты, натуральные соки, хлеб и хлебобулочные изделия.

Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли все необходимые продукты.

Пирамида питания

Биомодуль-2

Принцип сбалансированности питания

- Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.
- В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

Питание человека – основа его здоровья

Состав здоровой пищи:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы
- Биологически активные вещества

Что такое несбалансированное питание?

Избытки

Животные белки, жиры, углеводы, соль, сахара, вредные вещества, образующиеся в результате обработки и приготовления пищи

Витамины, минералы, растительные белки, незаменимые аминокислоты, растительная клетчатка, вода, растительные масла

Недостатки

Как мы питаемся?

Многие люди любят есть жирную пищу.
Многие люди любят есть жареную пищу.
Многие люди любят сладкие блюда, конфеты, торты, шоколад и пр.
Многие люди пьют кофе, алкогольные и газированные напитки.

А это значит, что в их рационе присутствуют избыточные калории, холестерин, избыток сахара, жира и другие вещества, вредящие здоровью.

Что мы любим есть?

А что из этого следует?...

Недостаточность питательных веществ

- Потеря внимания
- Слабость и переутомляемость
- Ухудшение памяти и работы мозга
- Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям

Болезни, обусловленные неправильным питанием

Ожирение

Гастрит

Язвенные болезни

Биомодуль-1

В *картофеле фри и чипсах* ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Чипсы для лентяя –блюдо идеальное!
В них консервантов много
– И всё ненатуральное!
Ты чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным питайся!

Причины нарушения веса у детей

- Качество продуктов питания.
- Культура питания.
- Режим питания.
- Несбалансированная физическая активность детей.

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

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

Рекомендуемая калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.
- 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал.
- 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал.

Биоритмы обмена веществ

с 4.00 утра до 12.00 дня → протекают процессы очищения организма → Нужна энергия, пища должна быть из углеводов (каши, овощи, фрукты)

с 12.00 до 21.00 вечера → протекают процессы пищеварения → Полноценное питание белки : жиры : углеводы

с 21.00 до 4.00 утра → протекают процессы синтеза, роста, восстановления (только во время сна) → Ночью пищу не употреблять. Следует спать

Советы доктора Здоровая Пища.

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять условия:
- Умеренность
- Разнообразие
- Хорошее настроение

БЕЛКИ – это основной пластический материал для роста, развития и обновления организма. Они представляют собой основные структурные элементы всех тканей, входят в состав жидкой среды организма. Белки пищи расходуются на построение эритроцитов и гемоглобина, ферментов и гормонов, принимают активное участие в выработке защитных факторов – антител.

При недостаточном содержании белка в рационе в организме могут развиться тяжелые нарушения (гипотрофия, анемия, пр.), чаще возникают острые респираторные заболевания, которые принимают затяжное течение. Однако и избыток белка может отрицательно сказываться на здоровье. При длительном использовании высокобелковой пищи страдает функция почек и печени, повышается нервная возбудимость, часто появляются аллергические реакции, возможны интоксикации вследствие неполного распада и окисления белков с образованием токсических веществ.Биологическая ценность белка в пищевом рационе значительно возрастает при условии здорового питания.

«ЖИЗНЬ – ЕСТЬ СПОСОБ СУЩЕСТВОВАНИЯ БЕЛКОВЫХ ТЕЛ» Ф.Энгельс

Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

Углеводы, а именно глюкоза – основной источник **энергии**. Из нее в большей степени синтезируется АТФ, универсальное «топливо» клетки и всего организма.

Следующие функции углеводов:

- структурная и рецепторная, входят в состав мембраны клеток.
- входят в состав ДНК, РНК (хромосом, генетической информации)

ВИТАМИНЫ

Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

Мозг нуждается и в ряде **витаминов,** особенно Е и группы В, Они содержатся в …

- листьях салата
- подсолнечном масле
- пророщенной пшенице
- орехах
- сухих бобах
- полированном рисе
- зелени горчицы
- капусте
- шпинате
- апельсинах
- грейпфрутах
- дыне
- авокадо
- бананах

а также в витаминах А, С.

Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!

Витамин - А

Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз. Играет важную роль в обмене веществ.

- **Продукты-источники витамина С:**
- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .

Апельсины и другие фрукты содержат много витамина С, помогающего не болеть и быстрее выздоравливать.

Углеводы, а именно глюкоза – основной источник **энергии**. Из нее в большей степени синтезируется АТФ, универсальное «топливо» клетки и всего организма.

Следующие функции углеводов:

- структурная и рецепторная, входят в состав мембраны клеток.
- входят в состав ДНК, РНК (хромосом, генетической информации)

Углеводы участвуют в переваривании и усвоении белков, жиров и самих углеводов.

Суточная потребность в 4-5 раз выше потребности в белках и жирах.

Витамин Е

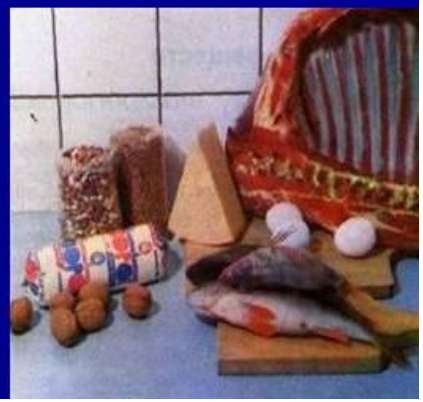
Формирование здоровых привычек в питании

6.Есть нужно не менее пяти раз в день.

7.Последний прием пищи должен быть не позже, чем за час до сна.

8.Принимать пищу нужно в одно и то же время.

9.Между приемами пищи должен быть небольшой перерыв.



Правило № 2. Всегда выбирайте цельную, нерафинированную, естественную пищу.

Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления:

Группа продуктов	Основные пищевые вещества	Рекомендации
Хлеб, зерновые	Простые и сложные углеводы ,витамин В6	Употребляйте каждый день
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день,не менее 400 грамм
Мясо, птица, рыба, бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю.
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога и сыр в день
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета. Употребляйте их в ограниченных количествах до 50 грамм

Рекомендации к питанию школьников

Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд

Здоровое питание может быть привлекательным

7.00 – Кофе 10.00 –

ОТКАЖИСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ПО РЕЖИМУ ЕШЬ СО ВКУСОМ!

7.00 – Плотный завтрак.
10.00 – витаминизированный второй завтрак.
13.00 – Обед.
16.00 – Полдник.
19.00 – Лёгкий ужин

Не увлекайтесь!
love

Правила здорового питания

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- **Когда нет чувства голода.**
- **При сильной усталости.**
- **При болезни.**
- **При отрицательных эмоциях, беспокойстве и ревности.**
- **Перед началом тяжёлой физической работы.**
- **При перегреве и сильном ознобе.**

Если у вас в рационе питания преобладает ***«мертвая»*** *нездоровая пища, она становится «киллером» для вашего организма.*

В нем образуется огромное количество клеток-киллеров иммунной системы, разрушающих ваш организм.

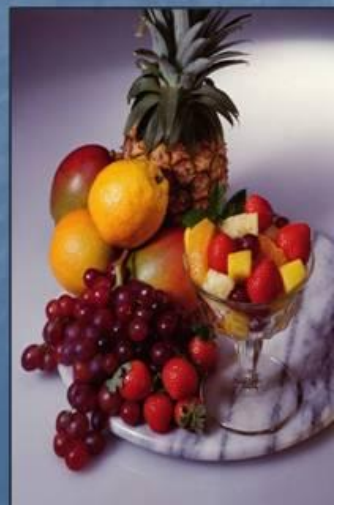
Обведи полезные продукты и вычеркни вредные:

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- Яблоки
- Рыба
- Шаурма
- Чеснок
- Жареная картошка (фри)
- Овсяная каша
- Кока-Кола
- Кириешки или другие сухарики
- Компот
- Чипсы
- Морковь
- Кефир
- Чупа-чупс
- Огурцы
- Пирожное
- Пицца
- Горячие бутерброды
- Лапша Доширак
- Мороженое
- Хлеб
- Салаты
- Помидоры
- Беляши, пирожки жареные
- Конфеты
- Торт
- Орехи
- Киндер-сюрприз
- Молоко
- Бананы
- Блинчики
- Йогурт
- Яйца
- Сыр
- Шоколад
- Манная каша
- Творог
- Колбаса (сосиски)
- Мясо
- Глазированные сырки

Вывод

Чтобы быть здоровым, надо:

- Есть только полезную пищу
- Употреблять меньше соли и сахара
- Питаться 3 раза в день
- Не наедаться на ночь



Как питаться – выбор за нами! Давайте выбирать правильно!

•БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Человек есть то, что он ест.

Г. Гейне

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.

ПИТАНИЕ – *одна из базовых потребностей человека.*

Еда - *это счастье и проклятье человечества, ведь она поддерживает жизнь, но она же и губит (некачественные продукты, переедание, ожирение).*

Здоровое питание - один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказывать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году

- Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему и нарушить сон. Излишнее количество еды или ее недостаток тоже ухудшают сон. Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока.. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать.

В последнее время медики с сожалением констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков – изменение показателей физического развития, обменных процессов, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательной, неврологические нарушения, различные аллергические проявления, возникающие еще в самом раннем возрасте и усугубляющиеся к школьному возрасту. Повышается утомляемость. Возникают различные депрессивные состояния. Широко известен синдром хронической усталости.

«Бутербродный» стиль питания. Уменьшение в рационе питания количества овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса - это реалии сегодняшнего дня.

Происходящее в настоящее время укоренение новых пищевых привычек и смещение приоритетов питания в сторону фаст-фудов,высокожировых, рафинированных продуктов и блюд, газированных напитков – разнообразные фанты и колы, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы, лапша, пюре быстрого приготовления.

Эта пища богата разными добавками, красителями, усилителями вкуса и прочим.

СБНТ-Белгород, тел. 8-951-132-08-08, http://sbnt.ucoz.ru, E-mail: trezvost@km.ru

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123, E510, E513, E527
ОПАСНЫЕ	E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635
ДАВЛЕНИЕ	E154, E250, E252
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477

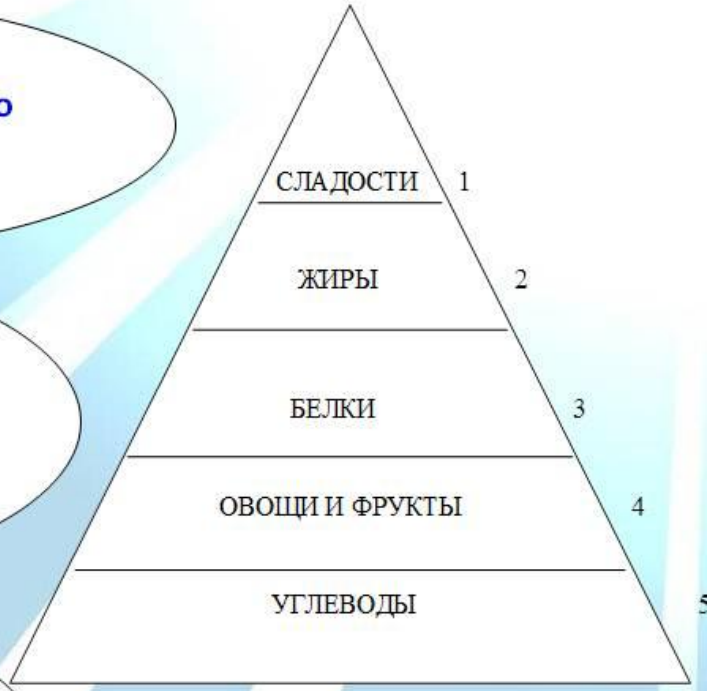
http://sbnt.ucoz.ru

Пирамида здорового питания

Витамин А.
Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.
Морковь, капуста, помидоры.

Витамин В.
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.
Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.

Витамин-С
Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.
Смородина, лимон, лук



Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день

Молочные продукты – 2-3 порции в день

Овощи – 3-5 , фрукты – 2-4 порции в день

Зерновые – 5-7 порций в день

Лук и чеснок

Лук и чеснок – несомненно, полезные продукты питания, и ученые это подтверждают. Являясь настоящим кладезем витаминов, минералов, микроэлементов, полезных эфирных масел, эти продукты питания оказывают положительное влияние на весь организм человека. Судите сами: лук и чеснок хороши при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему человека. И, конечно, каждый знает, что лук и чеснок – это самые полезные продукты при простудных заболеваниях. Эфирные масла и фитонциды, содержащиеся в луке и чесноке, предотвращают размножение микробов и уничтожают их.

Режим питания

- Завтрак 25%
- Обед 40%
- Полдник 15%
- Ужин 20%
- Вечерний кефир

Завтрак съешь сам , обед подели с другом, ужин отдай врагу

(Народная мудрость)