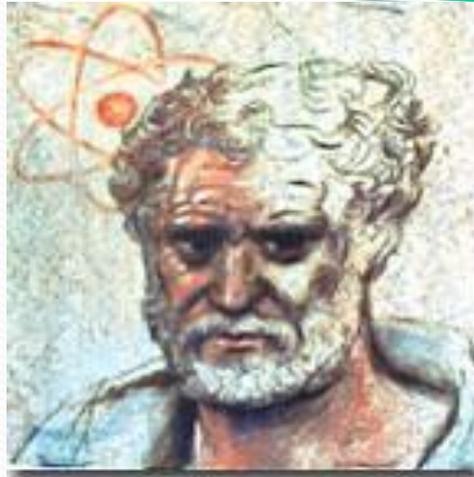




# **Секреты здорового питания**



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

***Демокрит***

**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.



Ударим знаниям  
по незнанию!

Н.А.Буссоль

# Пирамида питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** — не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 порции в день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 порции в день

**ОВОЩИ**  
4-5 порций  
в день

**ФРУКТЫ**  
2-4 порции в день

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 порций





**Необходимые вещества для «постройки» здорового организма: углеводы, жиры, белки, витамины и микроэлементы 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 определённых количествах. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.**

**Желательно включать в рацион питания сливочное диетическое масло, сметану.**

**Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.**

**Утром** можно скушать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.

**На обед** – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.

**В полдник** – молоко, кефир, выпечку, фрукты.

**На ужин** – блюда из творога, овощей, яиц и питье.



- **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.**



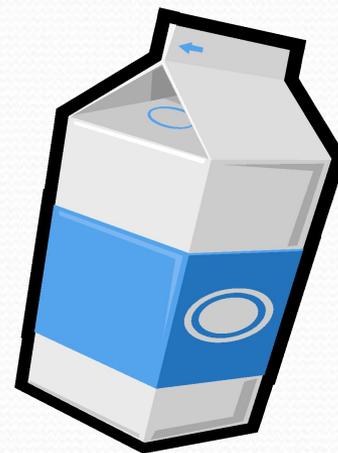
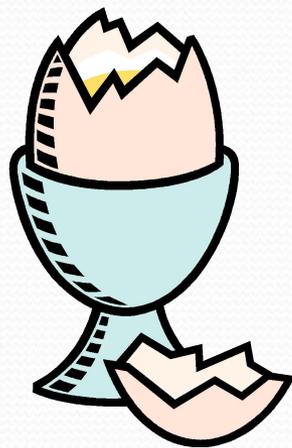
- **Все витамины группы В находятся, как правило, в продуктах питания вместе. Их много в ржаном хлебе, в овсяной, гречневой и ячневой крупах. Особенно богаты витамином В хлебопекарные дрожжи.**



- **Витамин С – общеукрепляющий. Если в организме мало витамина С, то снижается его сопротивляемость инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, ослабляется внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость десен.**
- **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.**



- При недостаточности витамина D нарушается минеральный обмен. Появляется хрупкость костей, развивается рахит. Происходит потеря аппетита, появляется нервность, потливость, нарушается сон, проявляется неустойчивость к инфекционным заболеваниям.
- Витамин D содержится в рыбьем жире, в печени животных и особенно печени рыб, сливочном масле, яичном желтке, молоке.



# Питание учащихся 9 класса

	постоянно	часто	иногда	никогда
Как часто вы едите овощи и фрукты?	3 человека	8 человек	4 человека	—
Употребляете ли вы в пищу продукты, в состав которых входят химические вещества?	3 человека	2 человека	9 человек	1 человек
Вы принимаете какие-либо препараты, содержащие витамины?	3 человека	4 человека	7 человек	1 человек
Завтракаете ли вы дома перед школьными занятиями?	6 человек	2 человека	7 человек	—

*В вашем возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают губительное действие на растущий организм. 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.**



# 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.*
- ❖ *Хлеб да капуста лихого не пропустят.*
- ❖ *Морковь прибавляет кровь.*
- ❖ *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.*

# Ваше здоровье в будущем

<b>“5”</b>	<i>Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню</i>	<i>Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)</i>
<b>“4”</b>	<i>Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.</i>	<i>Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.</i>
<b>“3”</b>	<i>Питание без режима, однообразное.</i>	<i>Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.</i>
<b>“2”</b>	<i>Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.</i>	<i>Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.</i>

# 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**

