

«Здоровое питание школьника»
Черкасский Андрей Юрьевич
МБОУ СОШ №22

Руководитель» Тимченко Зоя Абдысаламовна



«Здоровье гораздо больше зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»



Питание и здоровье.

**В последнее десятилетие
отмечается устойчивая
негативная тенденция по
ухудшению состояния здоровья
детей.**

**Современный школьник
оказывается перед лавиной
информации о способах
сохранения здоровья.**

Питание и диетология

Диетология – наука о том, как организм усваивает пищу, которую мы едим. И хотя это очень сложная наука, несколько простых советов помогут выбрать здоровые привычки питания.

Питание должно быть адекватным, сбалансированным, экологически чистым и разнообразным.

Адекватность – значит соответствие.

Питание должно быть экологически чистым. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать натуральным продуктам, а не зарубежной консервации в ярких упаковках. Очень важно сохранить нормальный биоценоз микроорганизмов в кишечнике. Этому способствует употребление таких продуктов, как кефир, и лактобактерин. Без них в условиях экологического кризиса просто не обойтись.

Питание должно быть разнообразным. Нельзя всё время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты



Питание сбалансированное - это достаточное количество в нём белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Белки должны быть как животного, так и растительного происхождения. Из животных белков наиболее полезна рыба, предпочтительно речная (из морских - треска), очень полезны молочные продукты, особенно творог.

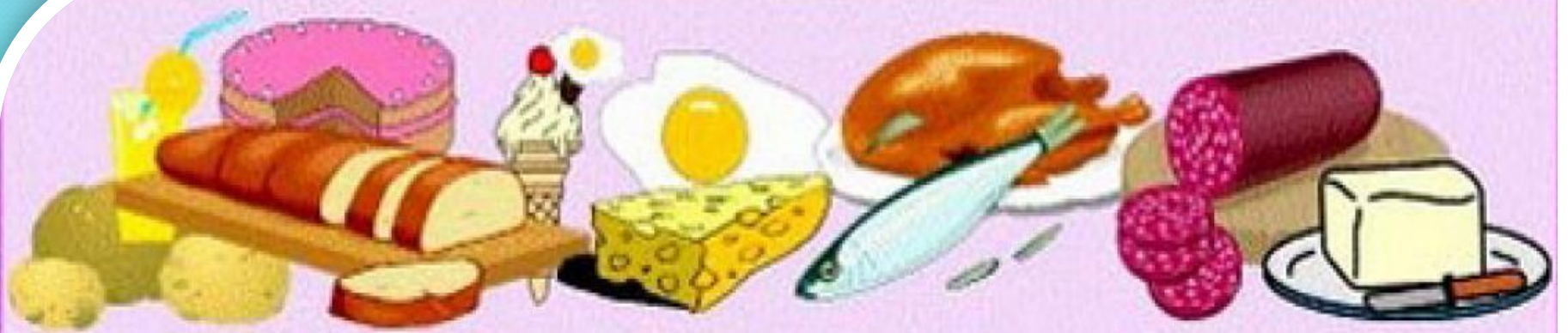
Из жиров исключительно полезно растительное масло, но не то, которое продают в красивых импортных бутылках, а наше, нерафинированное. Важное место в питании занимают углеводы. Их нужно есть много и с клетчаткой (в виде овощей и фруктов), которая не переваривается, а служит средством очистки организма.



орехи, растительное
масло, специи

содержание жиров и сахара
в еде и напитках с высоким

молочные продукты
молоко и



Углеводы

Белки

Жиры

пищеварение

Глюкоза (сахар)
в крови и клетках

Аминокислоты
в крови и клетках

Жирные кислоты
в крови и клетках

Дневной рацион

● Состав пищи	Рацион человека	Рацион женщины	Рацион
● мужчины			
● Белок.	251,1	118	
● В т. ч. животные	190,7	65	
● Жиры, в. ч.	71,96	48	
● Растительные			
● углеводы	333,6	602	
● Растительные			
● волокна	45,7	нет	
● нормируется			
● Кальций	1,6	1,2	
● Витамин С	0,392	0,108	



Химический состав организма человека

Элементы

Содержание %

Кол. в расчете на
70 кг массы

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Кислород	65	
Углерод	18	45,5
Водород	10	12,6
Азот	3	7,0
Кальций	2	2,1
Фосфор	1,1	1,4
Калий	0,35	0,77
СЕРА	0,25	0,245
НАТРИЙ	0,15	0,175
Хлор	0,15	0,105

Заболевания, связанные с неправильным питанием.

Предупреждение заболеваний

- **Неправильное питание является причиной многих болезней. Оно часто вызывает ожирение- болезнь, сопровождающуюся увеличением массы тела и нарушением обмена веществ, работы сердца, сосудов и других органов. Ожирение снижает работоспособность, смертность у больных ожирением вдвое выше нормы.**



Это вред!!!

При недостаточном поступлении в организм человека питательных веществ наблюдается истощение. Это бывает при изнуряющей работе, нервном перенапряжении, отсутствии сна и отдыха, применении новомодных диет с целью похудения. Жиры - неотъемлемая часть нашего рациона, они играют очень важную роль. Голодные диеты особенно вредны детям и подросткам, то есть растущим организмам, так как нарушают синтез необходимых гормонов в результате стресса, вызванного голодом.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

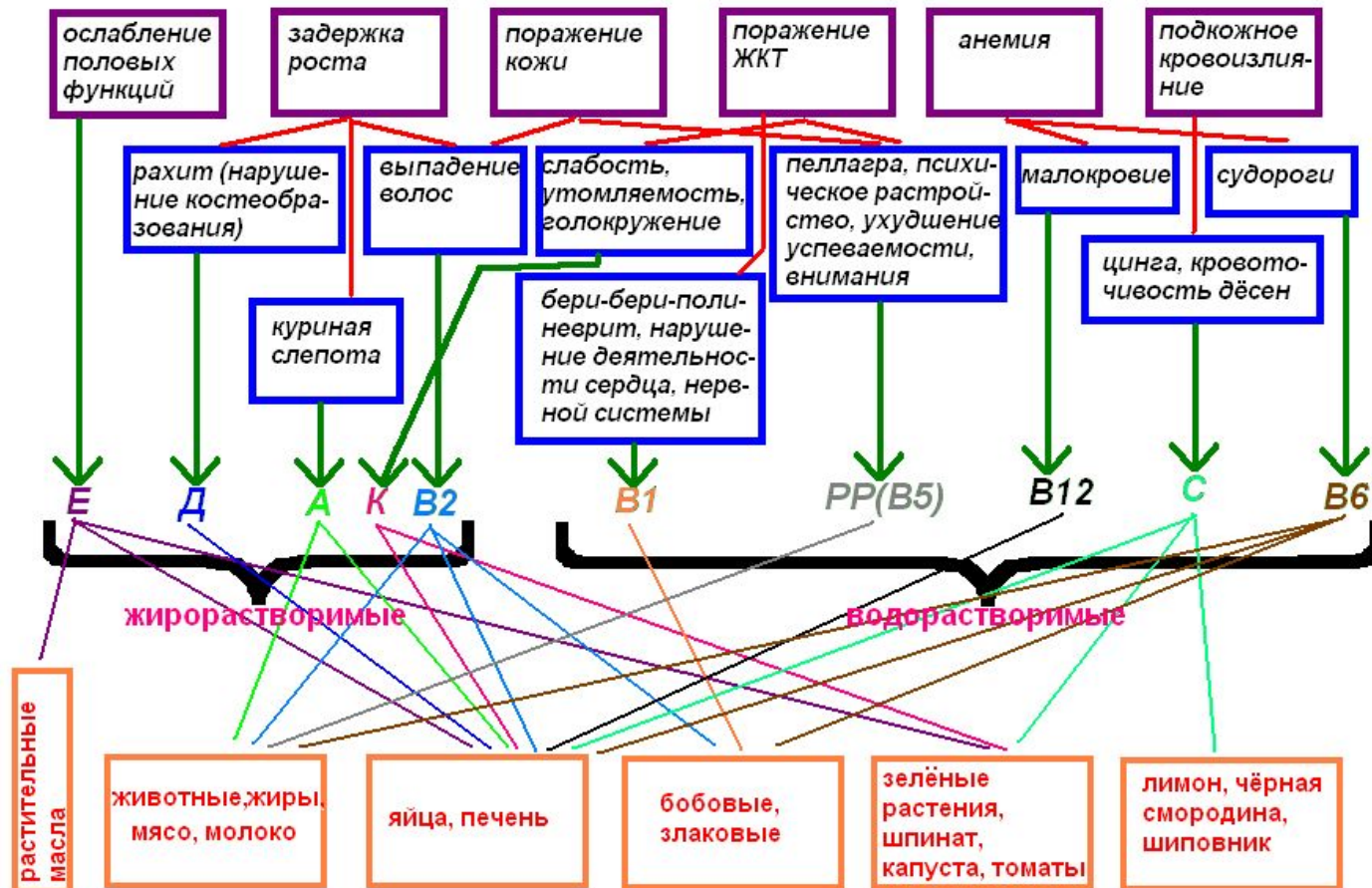
- Расход энергии изменяется в соответствии с величиной физической и умственной нагрузки. Поэтому наиболее целесообразно для взрослых здоровых людей трёхразовое питание. Для детей и подростковое четырехразовое питание. При этом завтрак должен содержать примерно 30-40% суточного рациона, обед- 40-50%, ужин – около 20%. Второй завтрак или полдник (в зависимости от распорядка дня)- 10-20%. Мясные и рыбные блюда лучше потреблять в первой половине дня, так как продукты их расщепления возбуждающе действуют на нервную систему.



Витамины.

Биологически активные вещества, входящие в состав ферментов и оказывающие выраженное влияние на физиологическое состояние организмов.

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ
ВИТАМИНЫ
НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ



ПИТАНИЕ

Е

- Даже если в запасе остались только сухари и вода, ты будешь спокойно чувствовать себя в любой сложной ситуации.
- Представь себе, что долгое время находишься вообще без пищи, сохраняя при этом физическую активность. Лишённый поступающего извне "топлива", организм начинает расходовать свои внутренние резервы. Они довольно внушительны.
- Физиологи подсчитовали, что можно израсходовать около половины этих резервов прежде чем наступит гибель человека. Этих запасов обычно хватает на 30-40 суток полного голодания.
- По энергозатратам 10 км хорошего шага равносильно суточному голоданию. Поэтому расходуй свои силы экономно, но и не теряй время зря.
- На Земле в общем-то нет мест, где ты не мог бы найти еду. Подготовленный человек никогда не останется голодным. Ты можешь добыть пищу охотой и рыболовством, отыскать съедобные растения, ягоды, грибы и орехи. Растительная пища может в течение долгого времени поддерживать силы любого, кто попал в экстремальную ситуацию, и он при этом будет сохранять высокую работоспособность. Есть можно не только ягоды, орехи, но и корни луковиц, стебли, листья, почки и цветы. К тому же растения и ягоды обладают целительными свойствами. Однако необходимо соблюдать осторожность: не путать

Помни:

никогда не употребляй в пищу растения, выделяющие на изломе белый "млечный" сок, а также косточки и семена плодов, ягоды и грибы с неприятным запахом. Не ешь незнакомые растения, ягоды и грибы. Если всё же приходится есть незнакомые растения, для начала присмотришься, какие ягоды употребляют птицы и звери. Съешь их сперва чуть-чуть - 1-2 ягодки. Даже если в них есть яд, в таком количестве он не опасен. Если за 4-5 часов не проявились признаки отравления (тошнота, рвота, понос, головокружение, боли в животе), значит растение есть можно.

На территории России встречается большое количество дикорастущих растений, пригодных в пищу. Всех их даже трудно перечислить.

В Европейской части нашей страны встречаются дикие яблони, груши, рябина, боярышник, дикая слива, малина, смородина. Распространены черника, брусника, клюква, земляника. Съедобны щавель, крапива, листья одуванчика, подорожника, молодые побеги тростника и бамбука. Годятся в пищу корневища кувшинки, внутренний слой коры молодых деревьев, почки берёзы, липы, водоросли и многое другое.

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

