



Муниципальное общеобразовательное  
учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 99»



**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Питание является необходимым и первым условием жизни, а **правильное питание - необходимым и первым условием здоровья!**

К сожалению, не все школьники (а иногда и взрослые) знают как нужно правильно питаться.

Поэтому целью данной работы будет **познакомить школьников с основными правилами здорового питания.**

**Итак, 11 правил здорового питания.**



**«Мы едим, чтобы  
жить,  
а не живём,  
чтобы есть».**

Ж.Б. Мольер.



# 1. Питание должно быть регулярным,

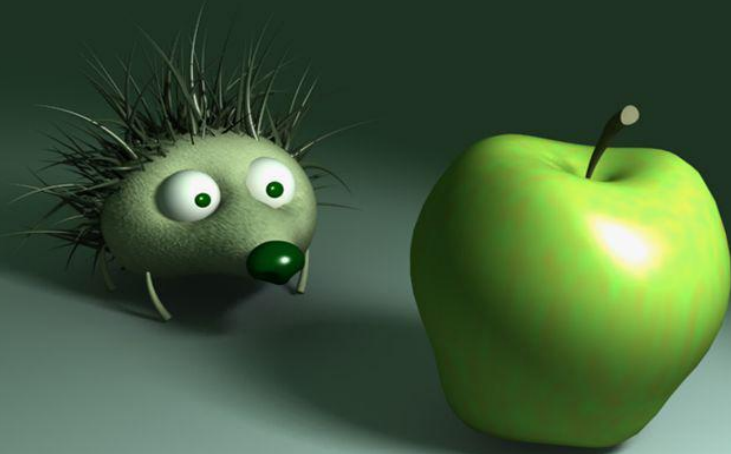
## или не отдавайте ужин врагу!

Помните, как говорил А. В. Суворов: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Суворов был, безусловно, великим полководцем. Но его познания в диетологии, увы, были несколько хуже, чем в военном искусстве. Думаю, сейчас уже все знают, что принимать пищу нужно не менее трёх раз в день, причём соотношение объёма пищи при трёхразовом питании такое: завтрак — 30-35 %, обед — 40-45 % и ужин — 25 % суточного рациона.



## 2. Сырые фрукты и овощи ешьте

на голодный желудок.



Настоящую пользу сырых овощей и фруктов приносит лишь на голодный желудок или в промежутках между приёмами пищи. При этом они стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника.

Особенно полезны в этом отношении яблоки, капуста всех видов, морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец. Употреблять же сырые фрукты и овощи сразу после еды и на десерт, скорее вредно, чем полезно: они при этом вызывают процессы брожения в кишечнике.

### **3. Не ешьте сладкое перед едой - потеряете аппетит.**



**Верно. Потеряете. Если не полностью, то весьма заметно.**

## 4. Газированные напитки очень вредные!

Вы думаете газированные напитки хорошо утоляют жажду? Ничего подобного. Никогда не обращали внимание, что после газировки скоро снова хочется пить? Углекислый газ, содержащийся в газировке, охлаждает полость рта, пищевод и желудок, создавая иллюзию утоления жажды, которая, впрочем, очень быстро проходит. При этом углекислый газ затрудняет всасывание воды в желудке, может вызывать изжогу, вздутие живота, отрыжку. А сколько в газировках красителей и прочей химии?! Почитайте-ка на этикетке её состав - думаем, придёте в ужас.

Лучше всего утоляет жажду тёплая вода - простая или столовая минеральная. Она быстрее любых других напитков всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта и компенсирует потерю жидкости (а минеральная - и солей). Холодные напитки всасываются медленнее.



## 5. Не надо пить непосредственно перед приёмом пищи, во время и сразу после еды.

Пить чай (кофе, компот, морс...) сразу после еды - самая, пожалуй, распространенная из всех "вредных привычек" приёма пищи. Во время и сразу после еды пить не следует! За исключением случаев, когда вы употребляете очень сухую пищу - её запивать небольшим количеством воды можно и даже нужно. Жидкость, выпитая во время и сразу после приёма пищи, разбавляет слюну и желудочный сок, снижает



концентрацию пищеварительных ферментов в них, что, в свою очередь, замедляет и затрудняет пищеварение. Пить рекомендуется не менее чем за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.



## **6. Не ешьте непосредственно перед серьёзными физическими нагрузками или сразу после них.**

Не ешьте сразу после серьёзных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций. Сразу после таких нагрузок организму не до выделения пищеварительных соков. Сделайте хотя бы получасовой перерыв. Перед физическими нагрузками также позаботьтесь о заблаговременном приёме пищи. Так мясные продукты можно есть не менее чем за 2 часа до начала физической деятельности.



## 7. Тщательно пережевывайте пищу.



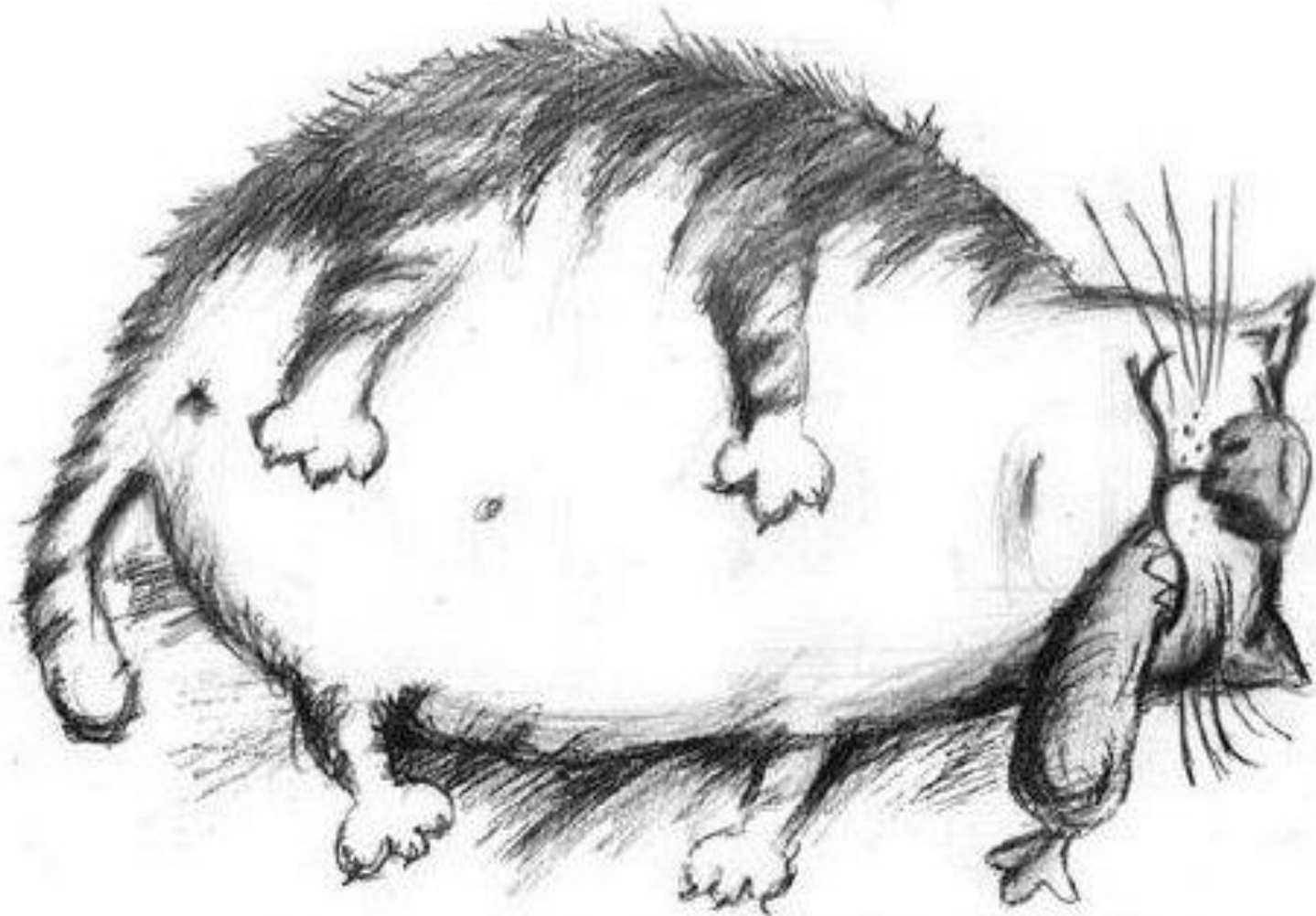
При жевании происходит не только механическое измельчение пищи (что облегчает работу всем другим отделам пищеварительного тракта), но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.



## 8. После еды нужно отдохнуть, но не лежать.

Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае лёгкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьёзных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

## 9. Есть позднее, чем за два часа до сна, ВРЕДНО!



Процессы пищеварения во время сна замедляются. Потому, если вы натрескались бутербродов с колбасой и отправились в кровать, они, бутерброды, так и будут лежать в желудке и кишечнике практически мёртвым грузом до утра.

# 10. Употребляйте как можно больше твёрдой пищи



**И ваша улыбка будет ослепительной!**

И зубы, и дёсны должны трудиться – им это только на пользу. Мучная, жирная, мягкая, протёртая пища ускоряет образование зубного камня. Зато сырые овощи и фрукты, напротив, очищают зубы, способствуют массажу дёсен, уменьшает их кровоточивость. Поэтому вместо пирожного или конфет лучше съесть морковь или яблоко.



# 11. Полезным продуктам - ДА!

А что такое - полезные продукты? Это:

1) **белковые продукты** (мясо, птица, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, орехи)



**Без них не вырастешь!** Потому что белки — это строительный материал для клеток.

2) **углеводные продукты** (мёд, макароны, каши, хлеб и другие зерновые)



Они дают **энергию** нашему организму.

3) **продукты богатые витаминами и минералами** (овощи, фрукты, ягоды, соки)



Они обеспечивают правильную работу всего организма. Помогают нам **не болеть и учиться на 5-ки** (улучшают память)!

# Вопросы и задания.

1. Сколько раз в день нужно принимать пищу?
2. Когда нужно есть сырые овощи и фрукты?
3. Что нужно делать после сытного обеда?
4. Можно ли принимать пищу перед сном?
5. Почему нужно есть твёрдую пищу?
6. Игра. Разбейтесь на команды.
  - 6.1. По очереди называйте белковые продукты или названия блюд, которые можно из них приготовить (сюда относятся блюда из мяса, рыбы, яиц, творога, молока и т.д.). Выигрывает та команда, которая последняя даст правильный ответ.
  - 6.2. Попробуйте вариант с углеводными продуктами (здесь смело можете перечислять виды хлебобулочных изделий, различные каши или крупы).
  - 6.3. А теперь посоревнуемся кто больше знает названий овощей и фруктов.
7. Для чего нужны белковые продукты? А углеводы?
8. Нужны ли нам витамины?
9. Каким из этих продуктов обрадовались бы вы? А ваш желудок?

