

Статистика учёта «питающихся» школьников показывает, что большинство ребят, особенно старшеклассников, отказываются от качественной еды в пользу чипсов, бутербродов и прочих «перекусов».

ЧТО ЖЕ НАМ
НУЖНО
ЕСТЬ?

ЧТОБЫ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ.



Полезные советы по здоровому питанию



Еда и человек - два неразрывных понятия, так как она необходима человеку для поддержания жизни, здоровья, работоспособности. Правильное питание - очень важно для человека. Благодаря рациональному питанию он меньше подвергается различным заболеваниям и стрессам, легче справляется с недугами. Поэтому каждому из нас нужно знать основные принципы правильного питания, какие продукты включать в свой рацион, чтобы всегда быть здоровыми, красивыми и жизнерадостными, ведь недаром говорят, что еда может быть и нашим другом, и нашим врагом.

При одном приеме пищи человеку требуется:

Картофель - 250-400 г

Макаронные изделия:

для супа - 20 г, на основное блюдо - 80-125 г

Мясо с косточкой - 100-150 г

Мясо без косточки - 80-125 г

Рыба - 150-250 г

Колбаса - 50-80 г

Любые овощи - 200-250 г

Крупа - 60-100 г

Суп - 500 г

Соус - 125 г

Сладкие блюда - 125-150 г

Сыр - 30-50 г

Творог - 50-150 г

Яйцо - 1-2 шт.



Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека ему необходимы белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества - витамины и минеральные соли.

Белки необходимы для осуществления всех жизненно важных функций организма, включая иммунитет, синтез новых клеток организма, работу ферментных систем, рост и развитие. Источником растительных белков являются зерновые продукты и бобовые. Животные белки человек получает с мясом, рыбой, яйцами, сыром.

Углеводы: свыше половины энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности, организм человека получает с углеводами. Существует три основные формы пищевых углеводов: сахара (сахар, кондитерские изделия, сладкие сорта плодов и ягод), крахмалы (хлеб, крупы, картофель) и клетчатка (свекла, морковь, репа, оболочка злаковых).

Жиры (липиды) - богатый источник энергии, жирорастворимых витаминов А, D, Е, К, поставщик жирных кислот. Делятся на растительные и животные. Жиры мы получаем, употребляя рыбу жирных сортов, растительное масло, орехи, молочные продукты.

Витамины и минеральные соли - обязательная и незаменимая часть рациона. Содержится во фруктах и овощах, молоке, орехах, мясе, яйцах.



Минеральные вещества

Необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов.

Они делятся на **макроэлементы** (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и **микроэлементы** (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк).

Кальций

Один из самых важных минералов, необходимых человеку, а особенно маленьким детям и подросткам. Кальций участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. Наиболее богаты кальцием молочные продукты. Кости являются своеобразным "банком" кальция. Если мы не употребляем в пищу достаточного количества кальция, организм все равно должен восполнить недостачу - и кальций извлекается из костей. Кости активно растут и развиваются в детстве и подростковом возрасте.

ПОЛЕЗНЫЕ ПОДРОБНОСТИ

ОСОБЕННОСТИ ФРУКТОВ



Натрий

Один из основных регуляторов водно-солевого обмена. Основной источник натрия - поваренная соль - частично поступает с продуктами животного происхождения - рыбой (особенно морской) и сырами.

Магний

Важен для образования костей, он стимулирует работы сердца, повышает активность ферментов. Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес, бобовые.

Фосфор

Необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров, углеводов.

Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяная и гречневая крупа. Учитывая наилучшее усвоение фосфора в присутствии кальция, гречневые и овсяные каши целесообразно давать с молоком, а к мясным и рыбным блюдам готовить молочные соусы.





Калий

Важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы.

Калий содержится в красной и черной смородине, бананах, абрикосах, сухофруктах, сливах, вишнях, горохе, фасоли, репе, свекле, томатах, картофеле.

Железо

Является составной частью гемоглобина крови, переносящего кислород к клеткам и тканям; участвует в окислительно - восстановительных процессах, особенно интенсивных в детском организме.

Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой), зеленых частях растений, некоторых фруктах и ягодах (яблоке, чернике, облепихе, ежевике, черной смородине).

Медь

Участвует в процессах кроветворения.

Бобовые, гречневая и овсяные крупы, яйца и рыба наиболее богаты медью.

Фтор

Входит в состав зубной эмали, важен в период интенсивного роста костной ткани. Продукты моря, мясо и хлеб богаты фтором.

Йод

Составляет основу гормонов щитовидной железы, которые влияют на энергетический, углеводный, жировой обмен, иммунные механизмы, рост, психическое развитие. Особенно важен для организма ребенка, а также для беременных женщин (нормальное течение беременности и формирование здорового плода).

Не образуется в организме. Источниками йода для организма человека являются йодированная соль и вода, богатые йодом продукты питания: морская капуста, рыба, морепродукты.

Витамины - вещества совершенно необходимые для здоровья человека, так как участвуют в регулировании обменных процессов в организме. Витамины не образуются в организме человека и не накапливаются в нем, а поступают только с пищей. Поэтому очень важно каждый день помнить об этом и включать в свой рацион как можно больше пищи, богатой витаминами.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

Наиболее богаты витамином С следующие продукты: шиповник, черная смородина, облепиха, рябина, земляника, апельсин, киви, грейпфрут, лимон, мандарин, крыжовник, малина и др.

Витамин В1 (тиамин)

Наиболее богаты витамином В1 пивные и пекарские дрожжи, продукты растительного происхождения: ржаной и пшеничный хлеб, рис, бобы, фасоль, горох, соя, гречневая и ячневая крупы, цветная капуста, картофель, зеленый горошек, лесные и грецкие орехи, арахис.

Витамин В9 (фолиевая кислота)

Играет важную роль в процессах кроветворения (предотвращает особые типы малокровия), участвует в регуляции белкового обмена, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Витамином В9 богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, бобы, зеленый горошек, лук, шпинат, зелень петрушки, капуста, укроп, салат, тыква, гранаты, бананы, земляника.



Морковь

Это растение известно человеку больше четырёх тысяч лет.

По форме и длине корня морковь делится на каротель, полудлинную и длинную.

Корнеплоды моркови содержат сахара (до 15%), белки, клетчатку, флаваноиды, азотистые вещества, пектин, эфирное и жирное масла, минеральные соли, ферменты, витамины В1, В2, В3, В6, С, Е и К.

Особенно много в моркови витамина РР, а также провитамина А. Красная морковь намного богаче витаминами. Очень важно, что в моркови, как и в луке и в чесноке, содержатся фитонциды, которые оказывают губительное действие на микробы.

Морковь занимает важное место в нашем питании, прежде всего как источник витамина А.





Всё должно быть в меру.

Чтобы быть всегда в хорошей форме, постарайтесь придерживаться четырёх принципов правильного питания:

- 1. Ешьте как можно больше овощей и фруктов:** они относительно низкокалорийны, в них много клетчатки, различных минеральных веществ и витаминов, содержат антиоксиданты, которые защищают организм от неблагоприятных факторов внешней среды, преждевременного старения.

2. Богатые жирами колбасные изделия, масло сливочное необходимо употреблять в умеренном количестве.

(подсолнечное масло, грецкие орехи, лосось, скумбрия).

3. Как можно чаще включайте рыбу в свой рацион. Жирные кислоты семейства Омега-3, содержащиеся в рыбе, предотвращают сердечно-сосудистые заболевания.

Рыба - источник полноценного белка и йода.

4. Пейте больше воды. Взрослый человек потребляет около 2,5 литров воды в сутки, из которых 1,5 литра составляют различные напитки. Особенно полезно пить фруктовые и овощные соки, минеральную воду.

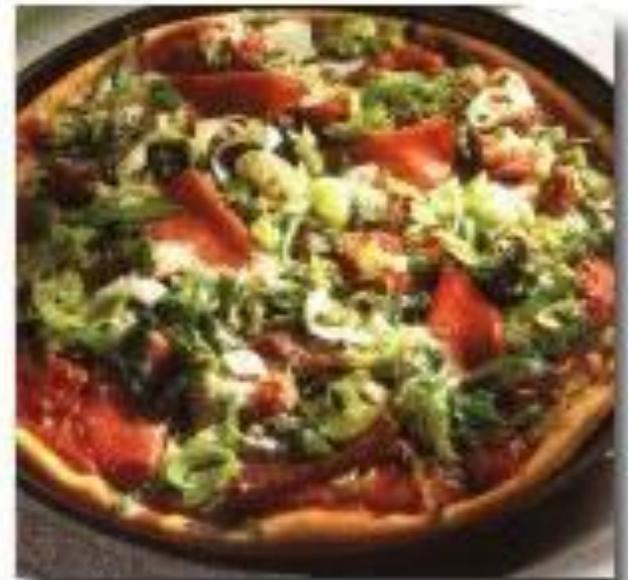
Кисломолочные продукты богаты полезными микроорганизмами.

Они способствуют:

- Укреплению костей и зубов
- Красоте и здоровью кожи, ногтей и волос
- Регулированию деятельности кишечника (особенно кисломолочные продукты)
- Усвоению других пищевых продуктов
- Обеспечению роста организма

При недостаточном потреблении молочных продуктов организм испытывает дефицит кальция, который может провоцировать рахит у детей, остеопороз у подростков и взрослых, что нередко приводит к переломам костей.

Правильное питание - основа здоровья!



- Ешьте регулярно и с удовольствием.
- Питайтесь разнообразно.
- Ешьте достаточно для сохранения здорового веса.
- Ешьте больше продуктов, богатых крахмалом и клетчаткой.
- Не злоупотребляйте жирами.
- Используйте принцип пирамиды питания, чтобы составлять меню.
- Реже ешьте сладости.
- Контролируйте потребление витаминов и минеральных веществ.
- Сокращайте использование соли во время приготовления пищи.
- Избегайте добавления соли во время трапезы.
- Не забывайте, что основные приёмы пищи и еда между ними вносят свой вклад в баланс.

ОСНОВА - ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ.



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!