

Здоровое питание:

как и зачем
правильно
питаться.



Что дает нам пища?

- Пища, которую мы принимаем, является **источником энергии**, которая необходима для жизни.



Как расходуется энергия, поступающая с пищей?

- Энергия необходима для правильной работы **внутренних органов** человека.
- Энергия расходуется при **физической и умственной активности**.
- Энергия обеспечивает **рост и развитие** человека.

Из чего состоят продукты, которые мы едим?

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минеральные вещества
- Пищевые волокна
- Вода



Белки

Белки – это основной **строительный материал** нашего организма, необходимый для роста и правильной работы важнейших органов и тканей. Количество белков в рационе школьника должно составлять 15% от суточной калорийности.

Источники белков – молоко и молочные продукты, мясо, рыба, горох, яйца, хлеб, крупы.

Proteins



Жиры

Жиры удовлетворяют **энергетические потребности** человека.

Количество жиров в рационе школьника должно составлять 30% от суточной калорийности.

Источники жиров – мясо, рыба, молоко, сметана, сыр, сливочное масло, растительные масла (подсолнечное, оливковое и т.д.)



Углеводы

Углеводы обеспечивают энергией все процессы в организме.

Количество углеводов в рационе школьника должно составлять 50% от суточной калорийности.

Источники углеводов – хлеб, мука, крупы, картофель, фрукты, овощи, ягоды, мед, сахар, варенье.



Витамины

- **Витамины** – это биологически активные вещества, действующие в очень небольших количествах. Они способствуют нормальному протеканию биохимических процессов в организме, то есть обмену веществ.



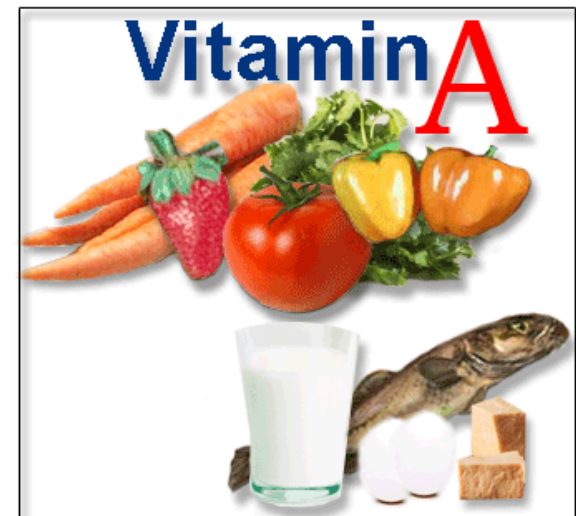


Витамин А



Этот витамин необходим для нормального роста и хорошего зрения.

Если его не хватает, то развивается болезнь «Куриная слепота»



Витамин D

Отвечает за обмен
фосфора и кальция,
правильный рост
костей.

При недостатке
развивается рахит
(деформация костей).



D

Витамин Е

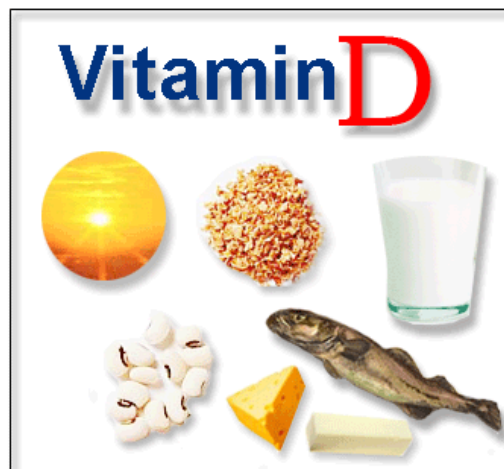
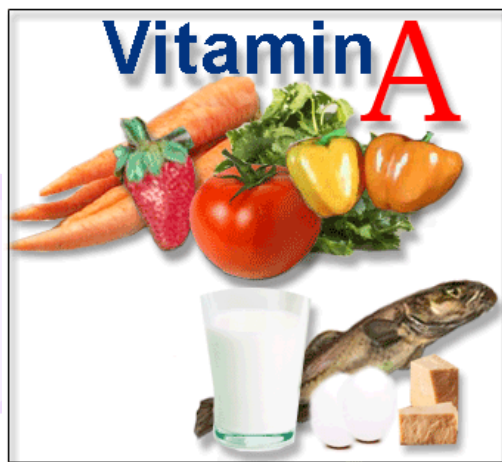
Этот витамин защищает организм человека от неблагоприятного воздействия окружающей среды, укрепляет сосуды и мышцы.

Нехватка витамина Е приводит к малокровию, сухости кожи, ухудшению работы сердца.



Источники витаминов

- Витамины А и D содержатся в печени, сливочном масле, сливках, рыбьем жире.
- Витамин Е содержится в растительном масле, крупах, орехах.



Витамин С



Этот витамин помогает организму бороться с инфекциями, стимулирует обновление клеток.

При недостатке развивается болезнь цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы).



Витамин В1

Этот витамин участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови, активизирует работу мозга.

При недостатке развивается заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).



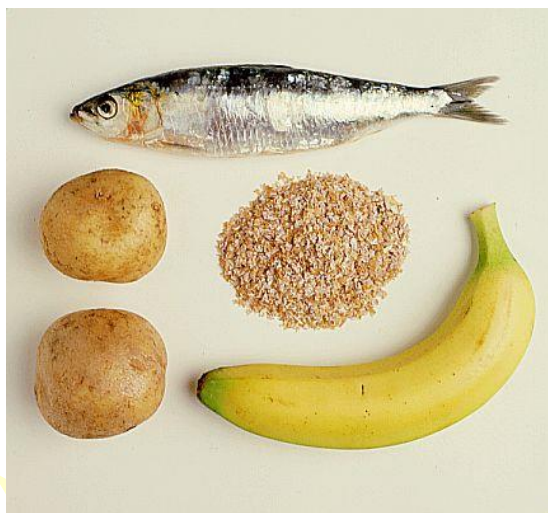
Vitamina **B1**



La vitamina B1 (tiamina) se encuentra en los cereales y panes fortificados, en el pescado, las carnes magras y la leche

ADAM.

Витамин В6

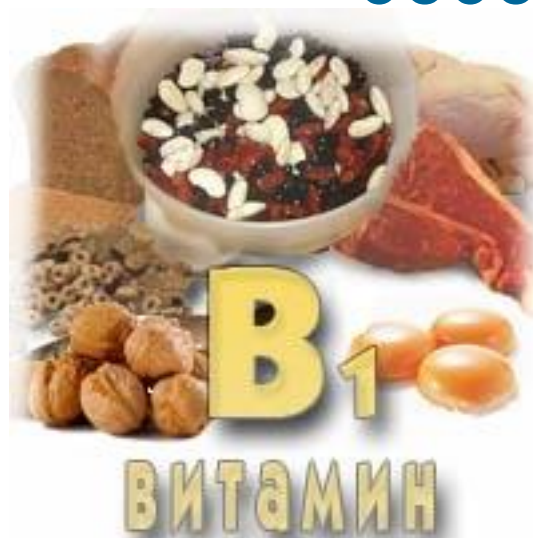


Этот витамин участвует в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке развиваются малокровие, дерматит, судороги, расстройство пищеварения.



Источники витаминов

- Витамин С содержится в картофеле, капусте, сладком перце, облепихе, шиповнике.
- Витамины В1 и В6 содержатся в мясе, крупах, хлебе, овощах, бобовых.



Минеральные вещества

- ▶ Минеральные вещества
- ▶ необходимы для нормального развития скелета и внутренних органов, для построения нервных клеток, в том числе клеток головного мозга.

К минеральным веществам относятся кальций, фосфор, йод, селен, цинк, железо, марганец и др.



Источники минеральных веществ

- **Кальций** содержится в молоке и кисломолочных продуктах, сыре, твороге. Пейте в день 500 мл молока и будете здоровы!



Источники минеральных веществ

- **Фосфор** содержится в яичном желтке, сыре, мясе, овсяной крупе, бобовых, орехах.



Источники минеральных веществ

- **Йод** содержится в морских водорослях, рыбе, морепродуктах.



Пищевые волокна

- Пищевые волокна необходимы для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.
- Они содержатся в овощах, фруктах, хлебе из муки грубого помола, крупах, бобовых.



Так что же такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, при котором в организм поступают все необходимые пищевые вещества в необходимом количестве.



Рацион питания школьников должен включать **все основные группы продуктов**, а именно – мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.



Пирамида питания



- 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.



Фаст-фуд – одна из главных причин ожирения!



Быстрая пища высококалорийна, содержит **много жиров и мало витаминов**. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым **ожирением**, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их **«жиры-убийцы»**.

- В состав **газированных напитков**, в.ч. **кока-колы** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.
- **Сахар**, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует **кариес**.





Режим питания

Для школьников наиболее рационально **4-х или 5-ти разовое питание**, с промежутками в 3,5 – 4 часа.

Лучше всего принимать пищу в одно и тоже время.

Примерные режимы питания

- **Первая смена**

- 7.30 – 8.00 Завтрак дома
- 10.00 – 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 – 13.00 Обед дома или в школе
- 16.00 – 16.30 Полдник дома
- 19.00 – 20.00 Ужин дома

- **Вторая смена**

- 8.00 – 8.30 Завтрак дома
- 12.30 – 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 – 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 – 20.00 Ужин дома

Завтрак



- Закуска
- Горячее блюдо
- Горячий напиток
- Фрукты

Обед



- Закуска
- Суп
- Горячее блюдо
- Сладкое блюдо

Полдник



- Напиток
- Булочка или кондитерское изделие без крема

Ужин



- Овощное, творожное блюдо или каша
- Горячее блюдо
- Напиток
- Фрукты

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, with yellow rays emanating from behind them.

Правила здорового питания

- Старайтесь не переедать;
- Пища должна быть разнообразной;
- Тщательно пережевывайте пищу;
- Ешьте 4 – 5 раз в день в одно и то же время;
- Ешьте больше свежих фруктов и овощей;
- Старайтесь есть меньше сладостей и газированных напитков;

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple, each with a yellow string and several yellow triangular rays emanating from them, suggesting a bright, cheerful atmosphere.

Правила здорового питания

- Не перекусывайте чипсами, сухариками и т.п.;
- Ежедневно потребляйте молоко и кисломолочные продукты;
- При каждом приеме пищи употребляйте продукты, содержащие пищевые волокна;
- Употребляйте в пищу нежирное мясо, рыбу, птицу.

И в заключение...



Питайтесь правильно – и вы
будете вознаграждены
здоровьем, хорошим
настроением и прекрасным
самочувствием.