

Основные принципы здорового питания:

“ Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

“ Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

“ Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

“ Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.

“ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

“ Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли

“ Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.

“ Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.



ПИТАНИЕ — один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности



Здоровое питание — это залог правильной работы всех систем нашего организма. От сбалансированной пищи и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит главное — наше здоровье в целом! При неправильном или неполноценном питании мы рискуем приобрести ряд хронических заболеваний.

Правила здорового и правильного питания Первое — это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки. Второе — в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира. Третье, соблюдать режим питания — 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

Здоровое питание — здоровая жизнь

«Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть»
(Сократ)



МОУ СОШ №11

Курского муниципального района

Ставропольского края

Наш адрес: 357859, ул. Моздокская, 42, ст. Галиюгаевская, Курского района, Ставропольского края
Тел. 8-879-64-5-22-32

Тел./Факс 8-879-64-5-22-25

E-mail: school_galugai@mail.ru

Кучеренко Н., Юц С.

б б класс

Руководитель: Юц С.В.

Три общих правила должен знать каждый человек

1. Питаться разнообразно.

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. Питаться регулярно.

Вашему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

3. Не будьте жадны в еде.

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.



КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника. ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

ЗАВТРАК должен состоять из: закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой) горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком.

ОБЕД

В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий. Обед должен состоять из Закуски: Салаты из свежих, отварных овощей, зелени; Горячего первого блюда: супа Второго блюда: мясного или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной). Напитка: Сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

На полдник ребенок должен получать 15 % от дневной нормы калорий. Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов

УЖИН

На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий. Ужин должен состоять из горячего блюда (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель)

