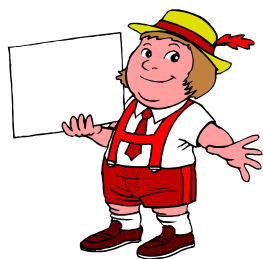


Уверены, что у каждого из Вас появятся свои идеи, которые помогут сделать Ваше питание вкусным и полезным.

А для вашего ребенка каждое утро будет начинаться с улыбки.



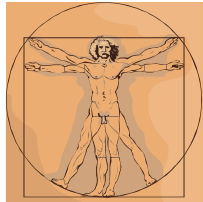
Здоровья Вам и Вашей семье!!!



Методическое объединение естественно-математического цикла
«Здоровье»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Выпуск № 4



март 2011 года

Разговор о правильном питании



«Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями»

(Поль Брэгг)

Пищеварение

Это процесс механической обработки пищи в пищеварительном канале и химического расщепления питательных веществ ферментами на их составные части.

Из чего состоит наша пища

Организм человека нуждается в различных питательных веществах, обеспечивающих его работу, рост и развитие.

По химическому составу питательные вещества делятся на: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

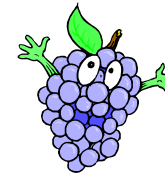
Какие продукты должны входить в рацион

питания

(необходимо ежедневно получать какие-либо продукты из каждой группы)

- | | | |
|---|---|---|
| 1 Молоко, сыры, кисломолочные продукты | 2 Мясо, птица, рыба, почки, печень, яйца. | 3 Мука, сахар, х/б изделия, крупы, макаронные, изделия, картофель. |
| 4 Растительное и сливочное масло. | 5 Овощи (морковь, помидоры, щавель, зеленый лук, капуста, бобы и др.). | 6 Фрукты и ягоды, соки. |

7. Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.



8. Никогда не пере едайте.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.
10. Весной очень полезно есть салаты из свежей зелени.
11. Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.
12. Человек должен выпивать в день 6 – 7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.
13. Если ты занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.
14. Полезно есть фрукты и разные овощи круглый год.



При отсутствии по утрам аппетита у детей необходимо:

- ♦ встать на 20 – 30 минут раньше;
- ♦ сделать гимнастику;
- ♦ обтирание тела мокрым полотенцем или облиться до пояса холодной водой.



Неправильный характер питания в течение дня постепенно приводит к нарушению:

- ⇒ деятельности желудка (гастрит, язвенная болезнь);
- ⇒ двенадцатиперстной кишки (язвенная болезнь);
- ⇒ поджелудочной железы (панкреатин);
- ⇒ Способствует возникновению и развитию ожирения.

Основные правила правильного питания:

1. Если хочешь вырасти сильным и здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
2. Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
3. Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
4. Ешь не торопливо, хорошо пережевывая пищу.
5. Перерыв между едой не должен быть больше 3 часов, а значит лучше есть понемногу пять раз в день.
6. Полезно есть на завтрак каши.



Овощи обладают сокогонным свойством в пищеварительной системе.

Подумать только

- в течение суток у человека выделяется около 1 л слюны, 3 л желудочного сока, 2 л поджелудочного сока, 3,5 л кишечного сока и 1 л желчи.
- в 1 л молока столько же белка, сколько его в 8 яйцах.

Продукты с наибольшим содержанием

ВИТАМИНОВ

А Рыбий жир, печень говяжья, перец красный, морковь, лук зеленый, помидоры.

В Хлеб, крупа, горох, фасоль, свинина.

В₂ Хлеб, крупа гречневая, овощи, яйца, дрожжи.

С Черная смородина, шиповник, облепиха, перец красный, грибы, укроп, лук зеленый, томаты, редис.

РР Хлеб, пшеничная крупа, гречневая, овсяная, фасоль, мясо, рыба, дрожжи.

Оказывается что за 70 лет жизни человек съедает и выпивает (в тоннах): воды – более 50 т, белков – более 2,5 т, жиров – более 2 т, углеводов – более 10 т, поваренной соли – 0,2–0,3 т.

- I – 7.30 – 8.00 – завтрак (20 % – 25 %)
- II – 11.30 – 12.00 – школьный завтрак (20 %)
- III – 15.00 – 15.30 – обед (35 % – 40 %)
- IV – 19.30 – 20.00 – ужин (20 % – 25 %)



Полезно знать ... — что школьные завтраки («перекусы») не только защищают детей от колитов и гастритов, но и повышают их умственные способности.

- ♦ Отмечено, что у людей, питающихся преимущественно один или два раза в день, инфаркт миокарда и острые панкреатиты (воспаление поджелудочной железы) встречаются значительно чаще, чем при трех и четырехразовом питании. В основе «культурного» питания – пять правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие.

Регулярность:

(требование питаться регулярно, соблюдать режим питания)

Адекватность:

пища, которую ты съедешь в течение дня, должна восполнять энергозатраты организма (в среднем 2600 – 2900 ккал).



Разнообразие:

(включать в свое меню разные продукты и блюда – мясные, молочные, рыбные, растительные)

Безопасность:

соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с новыми продуктами

Удовольствие:

формирование умения оценивать вкус еды, ее эстетические характеристики, определять гармоничность вкусовых сочетаний в блюде.

«Нельзя считать культурным человеком того, кто не понимает толка в еде»

(А. Дюма)

Полезно знать ... по данным всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают 60 % тучных и 90 % худых людей.



Советы родителям

- Питание ребенка необходимо организовать в соответствии с режимом дня, что обеспечит хороший аппетит и нормальное пищеварение.
- Ни в коем случае не пропускайте завтрак, самый главный из всех суточных приемов пищи. Обед должен быть горячим и включать первое блюдо, полдник может состоять из свежих фруктов, овощного салата, ужинать желательно за 3 – 4 часа до сна.
- Постарайтесь разнообразить меню Вашего ребенка. Одни и те же продукты могут стать основой для приготовления различных блюд.
- Учитывайте пожелания ребенка. Любимые блюда дают не только необходимые калории, но и хорошее настроение.
- Эстетично оформленное блюдо выглядит привлекательно. Проявите свою фантазию: обычное картофельное пюре или каша может стать снежными сугробами, вареное яйцо – сказочным персонажем.
- Культура питания воспитывается прежде всего в семье, в теплой домашней атмосфере. Заведите семейные традиции: воскресный обед, субботний пирог и т.д.