

## Как правильно питаться

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копчёного, солёного, острого.
4. Больше есть круглый год овощей и фруктов.
5. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей и очень холодной.
6. Нужно стараться есть в одно и то же время.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.



Прежде, чем сесть за стол,  
я подумаю, что съесть.

**ЗОЛОТЫЕ  
ПРАВИЛА  
ПИТАНИЯ**

**«Какова еда  
- таково  
и житье»**



## Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съешьте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

*Только живая свежая пища может  
сделать человека способным  
воспринимать и понимать истину*

*Пифагор*



### Самые полезные продукты

**Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи,  
рыба, молоко, зеленый чай, мед,  
бананы.**

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

**Будьте здоровы!**

МОУ «Ягельная средняя  
общеобразовательная школа»

*Избыток пищи мешает  
тонкости ума  
Сенека*





## Основные группы продуктов

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

**1. Сложные углеводы.** Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

**2. Продукты, содержащие белок.** Это мясо животных, птицы и рыба. Белок - это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

**3. Растительная клетчатка.** Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

**4. Растительные жиры.** Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

**5. Молоко и кисломолочные продукты.** Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

**6. Чистая питьевая вода.** Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

## Запреты не научат детей выбирать полезную еду

Американские ученые из Корнельского университета проанализировали данные различных международных исследований, проведенные врачами-диетологами. Результаты показали, что правильнее рассказывать детям и подросткам, какая именно пища полезна и почему, а не запрещать в негативной форме есть вредные продукты. По словам исследователей, стоит, например, предложить яблоко в качестве перекуса, объяснив, что это позитивно скажется на состоянии кожи, волос, всего организма в целом, а не заставлять школьника отказаться от печенья, так как оно слишком калорийно и грозит лишними килограммами. Ученые уверены: именно акцент на полезных свойствах продуктов поможет приучить ребят к здоровой пище. Зато негативная информация о еде, считают врачи, лучше усваивается специалистами в области питания – диетологами, психологами.



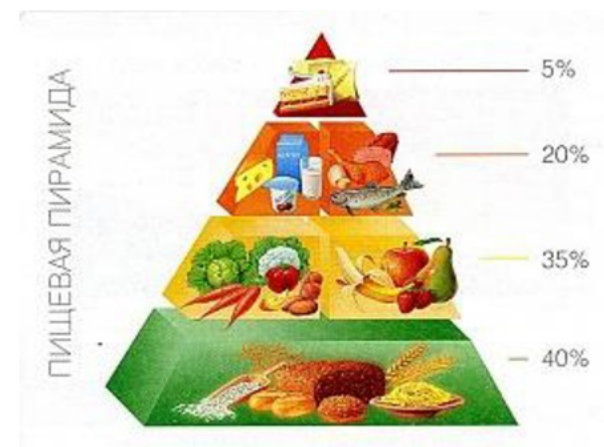
## Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

**Зелёный свет** - еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет** - мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

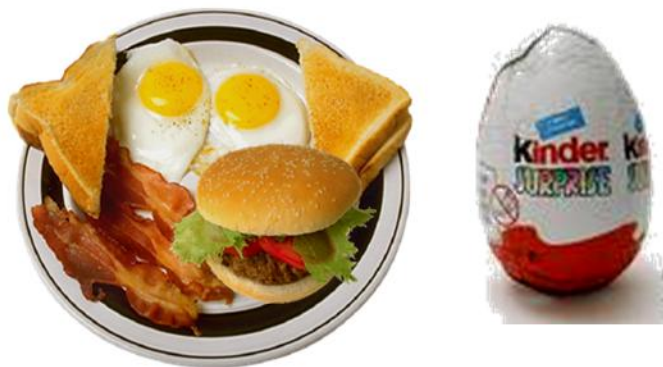
**Красный свет** - это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.







«Помни всюду и всегда:  
для твоего здоровья  
полноценная еда -  
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ  
ЕДА ПОЛЕЗНА?**  
«Лакомств много, а здоровье одно»

### ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



*Полезные продукты:* рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



*Неполезные продукты:* чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

## Какое питание правильное?

**РАЗНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ ОВОЦАМИ  
И ФРУКТАМИ  
РЕГУЛЯРНОЕ  
БЕЗ СПЕШКИ**



**ОДНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ  
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ  
ВТОРОПЯХ**





# Памятка здорового питания для подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.
3. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
4. Ограничить употребление сахара.
5. Избегать жирных продуктов.

Сейчас ученики школ редко питаются дома. Что же делать? Если школьники не успевают есть дома, то следует брать с собой в школу максимум свежих фруктов и овощей, воду, чай или сок, а также, по возможности, плотный и сытный перекус, например бутерброды, печенье. Также, можно обедать в школьной столовой. Следите за своим питанием как дома, так и в школе!



## Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания

1. Разрушаются зубы
2. Проблемы с почками
3. Проблемы с пищеварением
4. Депрессивное состояние
5. Возникают отеки
6. Ухудшается память
7. Падает давление

Треть из школьников страдают хроническими заболеваниями.

И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**



*Вывод: от питания зависит здоровье человека. Если ты хочешь развиваться, расти, чувствовать себя здоровым - ты должен обеспечивать свой организм полезными жирами, белками, витаминами и минералами.*

Использованные источники:

[www.imdiet.net](http://www.imdiet.net)

[dou186.krsnet.ru](http://dou186.krsnet.ru)







## Из чего состоит наша пища

### Белки

участвуют в обмене веществ, сокращении мышц (а значит, движении), обеспечивают рост и деление клеток, иммунитет, многие другие функции организма.

**В рационе питания ребёнка должны быть как растительные, так и животные белки. Исключение или недостаток животных белков может вызвать серьёзные нарушения в развитии организма.**

### Жиры

входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией.

**Наш организм нуждается в растительных (растительные масла, орехи, бобы и т. д.) и животных (сливочное масло, мясо, сыр, рыба) жирах.** Растительные жиры содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые обязательно должны поступать с пищей, животные жиры снабжают организм витаминами А и D и другими полезными веществами.

### Углеводы

основной источник энергии для организма. Помимо этого, углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.

**Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться главным образом за счёт продуктов, содержащих цельные злаки (крупы, хлеб, готовые завтраки и т. д.), овощей и фруктов.** Все они содержат медленнo усваивающиеся углеводы, оставляющие организму энергию продолжительного действия. Источники легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10–20 % от общего количества суточной нормы углеводов.

### Витамины и минеральные вещества

участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Источником этих веществ служат разные продукты — овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и многие другие. **Поэтому для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно.**

## Какие продукты должны входить в рацион питания ребёнка?

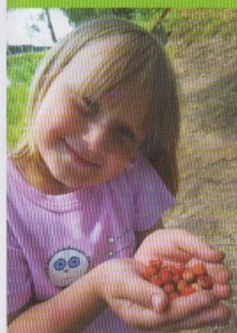


### Вода и напитки

Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Её источником является не только вода и напитки, но и пища, которую ребёнок съедает.

Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр).

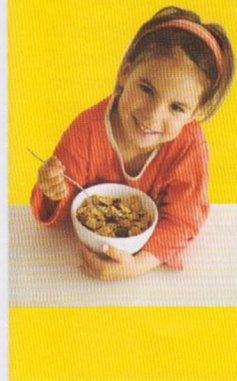
Очень полезны для ребёнка соки, на 100 % приготовленные из фруктов или овощей. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фруктозы — не более двух стаканов сока в день. Газированные напитки стоит давать детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количество сахара и углекислоты, консерванты и красящие вещества, которые могут раздражать слизистую желудка и способствовать возникновению аллергии.



### Овощи и фрукты

Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма.

В ежедневном меню вашего ребёнка должно быть 300–400 г овощей (без учёта картофеля) и 200–300 г фруктов и ягод, желателно в свежем виде. При этом следует использовать разнообразные овощи и фрукты, так как они являются источником различных витаминов и минеральных веществ.



### Продукты из злаков

являются источниками углеводов, белка и минеральных веществ и витаминов. **Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков, — хлебе, хлопьях, крупах и т. д.** Их производят из неповреждённого зерна (молотого, раздробленного или превращённого в хлопья), содержащего все основные составляющие: эндосперм, зародыш и отруби — в природной пропорции. По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

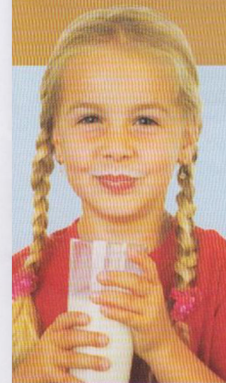


## Мясо, птица и рыба

Блюда из мяса, птицы, рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержится витамин D, жирные кислоты, йод. Все эти составляющие играют важную роль в развитии детского организма.

Для питания ребёнка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты — почки, печень, сердце. Среди рекомендуемых видов рыб — треска, навага, судак и т. д.

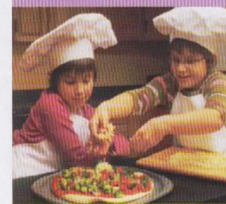
Среднесуточная норма блюд из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150–180 г, из рыбы — 50 г.



## Молоко и молочные продукты

Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легко усвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится также витамин B<sub>2</sub>, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная для ребёнка суточная норма молока — около двух стаканов.

Организм некоторых детей (в разных регионах страны их число колеблется от 20 до 80 %) не может усваивать молоко. Полноценной заменой молоку могут стать кисломолочные продукты — йогурт, кефир, простокваша. Все они обладают столь же ценными пищевыми свойствами и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость.



## Растительные масла и жиры

Ежедневно младший школьник должен получать с пищей 20–40 г сливочного масла, 5–15 г сметаны, 12–18 г растительных масел.

Растительное масло используется для заправки салатов и обжарки, сливочное — для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши).



Nestlé Правильное Питание



# Проблемы питания современных школьников

• На территории области наблюдается **дефицит йода**, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: **хлеб, соль и др.**

• Избыточное потребление «**быстрых**» углеводов: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.

• **Однообразное питание**, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если изо дня в день есть только говядину, картошку или макароны, не дополучите часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежайшими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко отмечается нехватка витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочей сухомятки страдают от дефицита кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.

• Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих **неполезные жиры** (чипсы, попкорн, продукты фастфуда, спреды, сухие концентраты и пр.).

• Современная модель режима дня школьников характеризуется низкой двигательной активностью, что усиливает негативное воздействие предыдущих факторов.

## Белки

Строительный материал для клеток организма



Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Сыр Творог Бобовые	от 80 до 90 г в день	Недостаточное потребление белка приводит к замедлению процессов роста и нарастания массы тела, снижению иммунитета, нарушению нервно-психического развития, кроветворения и другим расстройствам.  Избыток в питании может приводить к серьезным сдвигам, повышая в будущем риск развития ожирения, сахарного диабета и артериальной гипертензии.

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка	
<b>Животные жиры:</b> Сыр Сливочное масло Сливки Сметана Творог Яичный желток Рыба	<b>Растительные жиры:</b> Подсолнечное, кукурузное, оливковое масла Орехи Семена подсолнечника	от 70 до 90 г в день  Доля растительных жиров должна составлять в рационе не менее 25–30% от общего количества жиров	Дефицит жира в пище приводит к истощению жировых запасов организма, ослаблению иммунитета.  Растительные жиры участвуют в формировании нервной системы, органа зрения, оказывают иммуномодулирующее действие.

## Жиры

Поставщик энергии и витаминов А, Д, Е в наш организм для нормального роста и обмена веществ



## Углеводы

Главный источник энергии. Бывают простыми и сложными



Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка	
<b>Простые – легкоусвояемые:</b> Молоко Фрукты Ягоды Соки Конфеты Пастила Печенье	<b>Сложные (крахмал, гликоген, клетчатка, инулин):</b> Каша Хлеб Овощи	от 330 до 380 г в день	Если есть много сладостей, поджелудочная железа будет работать с напряжением, производя много инсулина. Из-за этого наступает быстрая усталость и голод, нет концентрации внимания. Избыток простых углеводов может привести к сахарному диабету и ожирению.  Сложные медленно высвобождают сахар в кровь, поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения.

### Витамин А

в рыбе, морепродуктах, печени, сливочном масле, сметане и сливках, моркови, абрикосах, красном перце, листьях петрушки

### Витамин В1

в хлебе из муки грубого помола, рисе, бобовых, гречневой и овсяной крупе, нежирной свинине, печени и почках

### Витамин В2

в печени и почках

### Витамин С

в шиповнике, красном перце, черной смородине, облепихе, землянике, цитрусовых, киви, калуге

### Витамин В6

в мясных продуктах, особенно в печени и почках, а также в хлебе из муки грубого помола, гречке, ячмене, просе

### Витамин В6

в мясных продуктах, особенно в печени и почках, а также в хлебе из муки грубого помола, гречке, ячмене, просе

### Витамин В12

в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

### Витамин D

в печени рыб, курином яйце, сливочном масле и молоке

### Витамин Е

в растительных маслах, хлебе из муки грубого помола, гречневой крупе, зелени

### Кальций

в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

### Фосфор

в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

### Магний

в крупах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

### Калий

в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

### Железо

в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

### Йод

в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

### Натрий и Хлор

в соли

### Селен

в зерновых, морепродуктах, печени, почках, сердце, чесноке

## Витамины и минеральные вещества

# Сделайте правильный выбор!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области уделяет пристальное внимание организации в школах рационального и безопасного питания. Ежегодно перед началом учебного года Управление Роспотребнадзора по Тульской области согласовывается примерное **2-недельное меню**, которое разрабатывается поставщиком. На протяжении учебного года Роспотребнадзор контролирует ассортимент готовых блюд, массу порций, восполнение суточной потребности в витаминах и микроэлементах, энергетической ценности.

С приходом летних каникул специалисты Роспотребнадзора продолжают осуществлять контроль за питанием школьников, но уже в детских оздоровительных учреждениях как в пришкольных, так и в загородных. Однако, в загородных лагерях проблема заключается в том, что в «родительские дни» родители в большом количестве привозят с собой продукты, после употребления которых ребенок теряет аппетит: конфеты, печенье, пирожные, пиццу, чипсы, острые сухарики, газированные напитки и др. и не ест пищу, предусмотренную лагерным меню. Также, многие дети не приучены к нормальному питанию. Среди детей много «**хлебобоедов**» и «**макароников**», т.е. тех, кто съедает не один кусок хлеба, обязательно просит дополнительный, ест макароны, оставляя в тарелке рыбу или котлету. Не приучены к супам, кашам, кефиру, очень плохо едят рыбу...

Поэтому **НЕ СЛЕДУЕТ** вести детям в лагерь полные сумки «**ВКУСНЯТИНЫ**», ведь в загородных лагерях обычно организовано полноценное сбалансированное питание. Меню составляется с учетом возрастных потребностей растущих организмов, согласовывается и контролируется Роспотребнадзором.

## Можно ли есть фаст-фуд? Да. Но нельзя заменять фаст-фудом весь рацион!



Конечно же, одного «школьного» питания недостаточно, чтобы скорректировать в нужном направлении рацион питания ребенка. Очень важна правильная организация питания в семье.

Не все знают, что чем сильнее переработан продукт (белый сахар, белый хлеб), тем более «пустые» калории мы получаем с такой едой. В такой еде практически нет витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Или наоборот, все промышленные мясные продукты, весь фастфуд, соусы и полуфабрикаты содержат большое количество поваренной соли, пищевых добавок. Кроме лишней калорий ребенок получает с такими продуктами много ненужных химических веществ. Почему? Рассмотрим на примере одного из самых распространенных и любимых школьниками продукта – чипсов.

**Чипсы** – это смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей разных вкусов. Из-за высокого содержания углеводов (крахмала) и жира чипсы очень калорийны: 100 г – 510 ккал. Конечно это способствует ожирению.

Чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать проблемы с сердцем. Дело в том, что основной компонент соли – натрий – имеет свойство удерживать воду, а когда сердцу надо перекачать по сосудам большее количество жидкости, чем обычно, давление у человека повышается.

Жиры чипсов крайне опасны для здоровья, потому что обладают канцерогенным действием, то есть вызывают рак, а еще способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсульта даже в юном возрасте.



## Я то, что я ем

