

Питайтесь ПРАВИЛЬНО!



Термины

ЗДОРОВЬЕ — Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

З—Здоровый Образ жизни человека, поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

О— Образ

Ж— Жизни



Рациональное питание как основная составляющая Здорового Образа Жизни



Пирамида питания



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.



Информация :

Памятка для родителей:

1. Проводите беседы со своими детьми.
2. Убеждайте их что нужно питаться в школьной столовой.
3. Нельзя питаться кириешками, чипсами, соками.
4. Надо употреблять здоровую пищу содержащую витамины.



На меня напал гастрит.
Говорит, держись, бандит
Будешь «колу», «спрайты» пить
Будешь ты со мной дружить.
Говорят, батончик дарит
Наслаждение райское.
Много раз бывал в раю –
Зуб лечу, лекарство пью.
Принимая витамины, знай,
Они полезны.
Те, кто их не принимает,
Бледные, болезные!

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 населения земного шара.

Чтобы вырасти ты мог
В пище должен быть белок
Он в яйце, конечно есть
В твороге его не счесть,
В молоке и мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



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 дополните 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
Животные в жирах: Сыр Сливочное масло Сливки Сметана Творог Яичный желток Рыба	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.

Углеводы

Главный источник энергии. Бывают простыми и сложными

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Простые — легкоусвояемые: Молоко Фрукты Ягоды Соки Конфеты Пастила Печенье	Сложные (крахмал, гликоген, крахмалы, кукурузный крахмал): Каши Хлеб Овощи	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.

Жиры

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

Сделайте правильный выбор!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области уделяет пристальное внимание организации в школах рационального и безопасного питания. Ежегодно перед началом учебного года Управлением 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 «хлебобоев» и «макаронников», 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, кафиру, очень плохо едят рыбу...

Поэтому **НЕ СЛЕДУЕТ** брать детям в лагерь полные сумки «ЛЮС-НЯТИНЫ», 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

