



Правило 1.
Исключить из своего рациона жареную, острую и соленую пищу, а так же жир-

ную. Полностью исключить сладкие газированные напитки и всю продукцию фастфуда: мороженное, чипсы, гамбургеры и т.д.

Правило 2.

Ежедневно ешьте овощи и фрукты, в них содержится много витаминов.

Правило 3.

Регулярный и дробный прием пищи в течение дня – оптимальным считается 4-5 разовое питание: традиционные завтрак, обед и ужин, а между ними – второй завтрак и полдник.

Правило 4.

Тщательно пережевывайте пищу, не торопитесь во время еды – процесс переваривания пищи начинается уже в ротовой полости.

Правило 5.

Тщательно следите за состоянием

зубов, десен и ротовой полости. Больные десны или кариозные зубы – дополнительный источник инфекции.

Правило 6.

Не рекомендуется так же читать или смотреть телевизор, когда внимание сосредоточено на чем-то другом, а не на процессе приема пищи, то ее количество увеличивается.



Правило 7.

Рекомендуется не пить во время еды и сразу после приема пищи: необходимый интервал – полчаса.

Правило 8.

Кушать нужно с удовольствием и аппетитом.

Правило 9.

Поменьше сахара и соли! Сахар лучше заменить приемом меда, сладких фруктов. Старайтесь отказаться и от продуктов, содержащих сахар.

Правило 10.

Старайтесь придерживаться правила—есть только свежеприготовленную пищу. Еда, многократно подогретая, простоявшая в холодильнике несколько дней, теряет свои полезные свойства.

Правило 11.

Устраивайте себе разгрузочные дни, отлично помогающие организму очищаться от накопившихся многолетних шлаков. Разгрузочные дни в идеальном случае должны быть 1 раз в неделю, если же с привычки тяжело, то 1-2 раза в месяц.

Правило 12.

Современный человек, к сожалению, часто делает из еды нечто, вроде развлекательного мероприятия, ритуала. Человек ест, когда ему скучно, грустно, тревожно, ест в гостях, когда неловко отказаться от заманчивого угощения. Не идите на поводу у дурных привычек!

Помните — еда, это необходимость, а не развлечение.



Здоровое питание

обеспечивает рост,
нормальное
развитие и
жизнедеятельность
человека,
способствует
укреплению его
здоровья и
профилактике
заболеваний



✓ *Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека на 70% зависит от его питания.*

✓ *Необходимо увеличить количество фруктов, овощей, цельных зерен, орехов в ежедневном рационе. Из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.*

✓ *Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) и поваренной соли.*

✓ *Еда - это жизнь, и от качества еды зависит качество нашей жизни. Поэтому надо полностью отказаться от фаст-фудов и полуфабрикатов.*

Неправильное питание

прямая дорога к ожирению,
к сердечно-сосудистым заболеваниям,
к болезням желудочно-кишечного тракта.

Вредные продукты,
укорачивающие жизнь
человека:

- ❖ Жевательные конфеты
- ❖ Чипсы
- ❖ Сладкие газированные напитки
- ❖ Шоколадные батончики
- ❖ Сосиски и колбасы
- ❖ Жирное мясо
- ❖ Майонез
- ❖ Лапша быстрого приготовления
- ❖ Соль
- ❖ Алкоголь

Клетчатка—это не балласт, а необходимый компонент рациона.

Кроме белков, углеводов и жиров человеческому организму необходимы пищевые волокна.

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище, - овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых—не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

ЭТО ВАЖНО!

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать только врач.

Энергетический баланс

Первый принцип здорового питания — это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей и энергией, которую он тратит.

Калорийность пищи определяется её составом — т.е. соотношением содержанием белков, жиров и углеводов. Калорийность продукта можно определить двумя способами — прочитать информацию на этикетке или подсчитать самостоятельно.

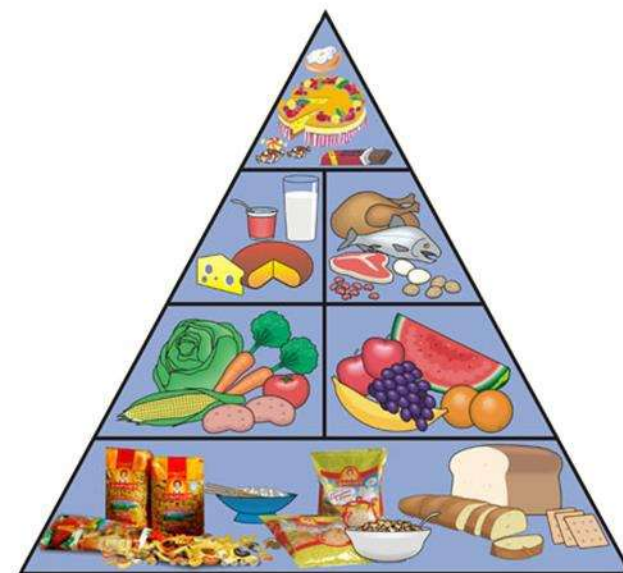
Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания — химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок, именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день. Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

Отправляясь в супермаркет за продуктами, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведённой диаграмме:



Древняя мудрость гласит: «Ты есть то, что ты ешь». Как ни странно это звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Задача родителей – накормить ребенка правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ❖ По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть **не менее 4 раз в день**, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.
- ❖ **Промежутки между приёмами пищи** не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.
- ❖ Дети школьного возраста нуждаются в **сбалансированном питании**, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.



- ❖ Ребенок должен есть **разнообразные пищевые продукты**. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований.



- ❖ Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сыр, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- ❖ В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать **витаминно-минеральные комплексы**, рекомендованные для детей соответствующего возраста и по согласованию с педиатром.

- ❖ Здоровая пища должна состоять на 15 – 20% из белков, на 20 – 30% из жиров, на 50 - 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.
- ❖ Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.
- ❖ Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в **калориях**. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.
- ❖ Если ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.
- ❖ Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

