



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Дистанционный познавательный проект  
«Тайны Гиппократа»**

**РАЦИОН  
ЗДОРОВЬЯ**

# «DER MENSCH IST, WAS ER ISST.»

ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ.

(ИЗ РЕЦЕНЗИИ НЕМЕЦКОГО ФИЛОСОФА ЛЮДВИГА АНДРЕАСА ФЕЙЕРБАХА  
НА КНИГУ НЕМЕЦКОГО ФИЛОСОФА И ФИЗИОЛОГА ЯКОБА МОЛЕШОТТА  
«ПОПУЛЯРНОЕ УЧЕНИЕ О ПИТАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ» (1850).



**«Человек рождается здоровым,  
а многие болезни к нему  
приходят через рот с пищей»**

Гиппократ



Еще в 400 г. до н.э.  
Гиппократ сказал:  
“Пусть пища будет  
вашим лекарством”.



В традиционных культурах еда и медицина тесно переплетались. Знания о полезных свойствах продуктов и использовании их в лечении заболеваний передавались из

На проблемы рационального питания обращали внимание и на Руси.

Так, в «Изборнике Святослава»

приводились рекомендации по диетам. Особое значение придавалось овощам, фруктам, ягодам и травам.





Для того чтобы прекрасно себя чувствовать и великолепно выглядеть, необходимо правильно питаться. Чтобы каждый раз не думать, правильно ли человек питается или нет, были выработаны основные правила здорового питания. И особенно важны они для растущего, детского организма.

# КАКИЕ ВЕЩЕСТВА НЕОБХОДИМЫ РАСТУЩЕМУ ОРГАНИЗМУ

## Белки

Белки – основа живой клетки. Растущий детский организм особенно нуждается в белках, иначе физическое развитие и рост замедляется. Однако следует помнить, переизбыток белка так же вредно влияет на развитие. Рацион должен включать в себя следующие белки: мясо, яйца, рыба, молоко, творог, сыр, а особенно молочные продукты, так как они легко усваиваются.



## Жиры

Составная часть тела, источник энергии.

Жиры могут отлагаться за счет переизбытка углеводов и белков в детском питании, в виде прослойки под кожей.

Жиры так же нельзя употреблять в избытке.

## 12 полезных источников жиров



АВОКАДО



КРАСНАЯ РЫБА



ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО



СКУМБРИЯ



ЛЬЯНОЕ МАСЛО



ОРЕХИ



АРАХИСОВАЯ ПАСТА



ЯЙЦО



ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД



ЙОГУРТ



СЫР

@vkysnoochen



## Углеводы

Составная и необходимая часть для детского питания.

Это сахар, крахмал или клетчатка.

Сахар входит в состав конфет, варенья, меда, фруктов, ягод и овощей.

Крахмал содержится в хлебе, крупах, бобовых и картофеле.

Клетчатка содержится в овощах, фруктах, некоторых крупах, поэтому ребенку рекомендуют давать каши, ржаной хлеб и фрукты.

## УГЛЕВОДЫ

### ПРОСТЫЕ



БЕЛЫЙ ХЛЕБ



САХАР



СЛАДОСТИ



ГАЗИРОВКА

### СЛОЖНЫЕ



ДИКИЙ И БУРЫЙ  
РИС



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ  
ХЛЕБ



ГРЕЧКА



ЧЕЧЕВИЦА

### ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА



ОТРУБИ



ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ

## Минеральные вещества

Имеют большое значение для органов человека.

Кальций и фосфор отвечают за костную систему. Железо играет роль в составе крови. Обязательно включите в рацион такие продукты как: молоко, творог, горох, щавель, простокваша, рыба, печень, капуста, яблоки, земляника.

### МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

ЙОД



МОРСКАЯ СОЛЬ

ЖЕЛЕЗО



ГРЕЧКА

ЦИНК



ЛИМОН

МЕДЬ



ЯЙЦА

КОБАЛЬТ



СВЕКЛА

ХРОМ



РЕДИС

СЕЛЕН



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО



ЛУК



ОРЕХИ



МЕД



КАКАО



ШОКОЛАД



СЛИВА



КОКОС



АНАНАСЫ



СВИНИНА



ГРИБЫ



БАКЛАЖАНЫ



ХЛЕБ



ФУНДУК



МАСЛИНЫ



ИМБИРЬ



ЯБЛОКИ



КАРТОФЕЛЬ



ПОМИДОРЫ



КУКУРУЗА



ВИШНЯ



РЫБА

## Витамины и вода

Витамины очень важны в детском организме. Недостаток какого либо витамина может привести к заболеваниям различного типа. Портятся зубы, ухудшается зрение, снижается иммунитет.

И конечно же необходима вода, которая попадает в организм с пищей и в виде питья. И избыток воды и недостаток вреден для организма, поэтому потребление воды должно быть разумным.



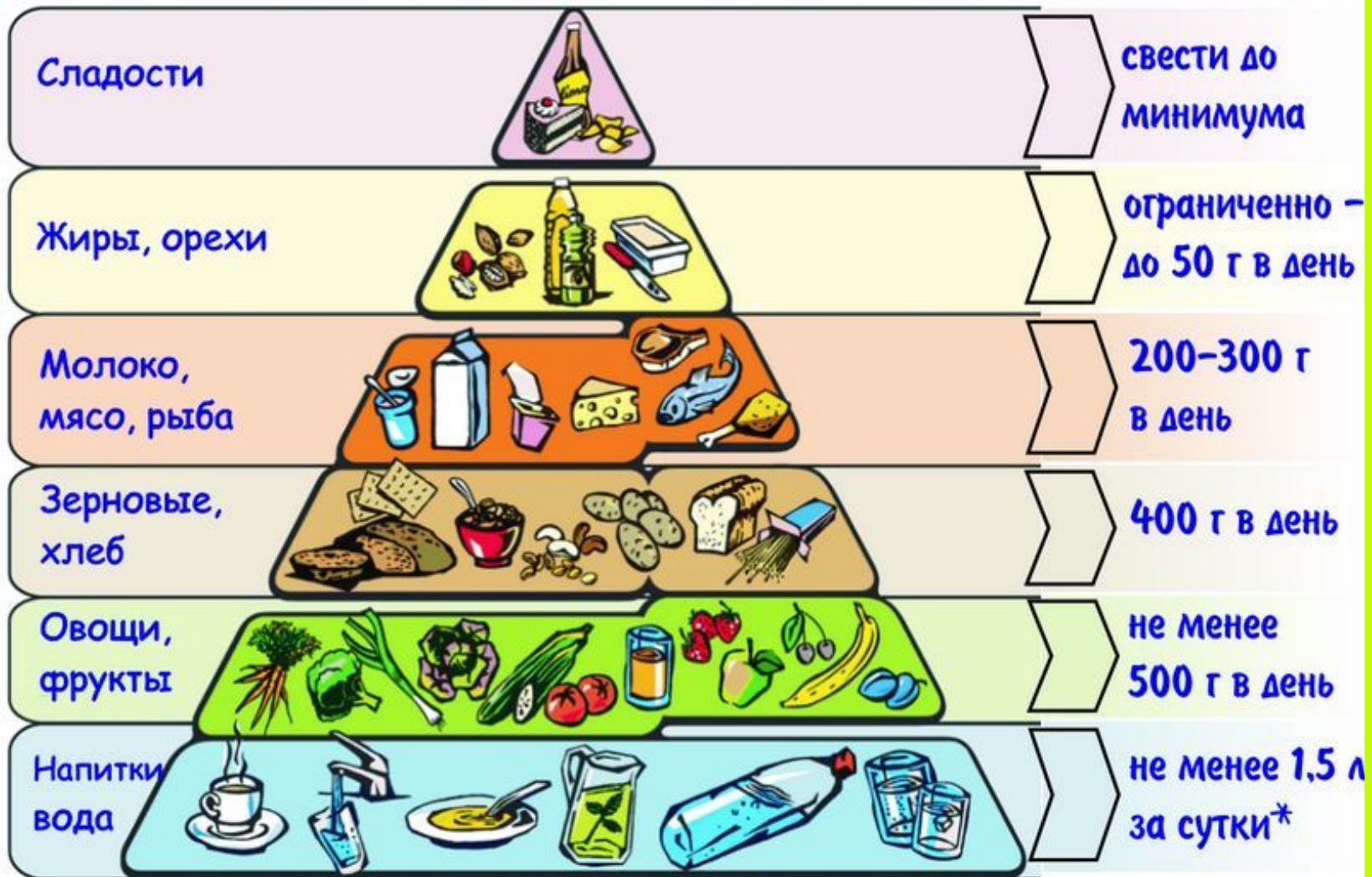
## Пищевая пирамида



Специалистами была составлена пирамида питания, которая в процентном соотношении показывает, сколько человеку нужно употреблять белков, углеводов и жиров в течение дня. Она актуальна как для взрослых людей, так и для детей, поэтому при составлении детского меню обязательно следует изучить ступеньки пирамиды.

Если описать кратко, то основа рациона — это злаки. Далее идут овощи и фрукты в достаточном количестве. Затем следуют белковые продукты (мясо, молочные продукты), и только вершину пирамиды занимают сладости и жиры.

# Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

*4–5-разовое питание.*

*Средняя потребность в энергии школьника в возрасте 7–11 лет – 2350 ккал,  
а в возрасте старше 11 лет – 2713 ккал.*



Есть ребенок должен неспеша, в спокойной обстановке



Промежутки между приемами пищи – 3,5–4 часа



Рацион должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



Следует избегать острого, жареного, колбас, фаст-фуда, газированных напитков

# ИЗБЫТОК НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ПИЩИ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ !



В результате неправильного питания организм преждевременно стареет, и человек заболевает. Нарушение энергетического и диетического баланса влечет за собой более 70% случаев возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

**Вредная пища-проблемы со здоровьем!!!**

**Не увлекайтесь:**





Педиатрами и диетологами всего мира общеприняты следующие принципы здорового питания школьников:

- Калорийность. При создании рациона на каждый день, необходимо учитывать энергозатраты.
- Разнообразие. Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.
- Режим. Питаться надо регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.
- Сбалансированный рацион. Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.
  - Витамины. В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.

# Золотые правила питания

1. Ешь 5 раз в день.
2. Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
3. Во время еды не отвлекайся ни на что другое.
4. Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов.
5. Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.
6. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
7. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
8. Главное не переедайте.
9. Не забывай утром завтракать.
10. Овощи и фрукты – полезные продукты.
11. Сладостей тысячи, а здоровье одно.



Будьте  
всегда  
здоровы

