



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

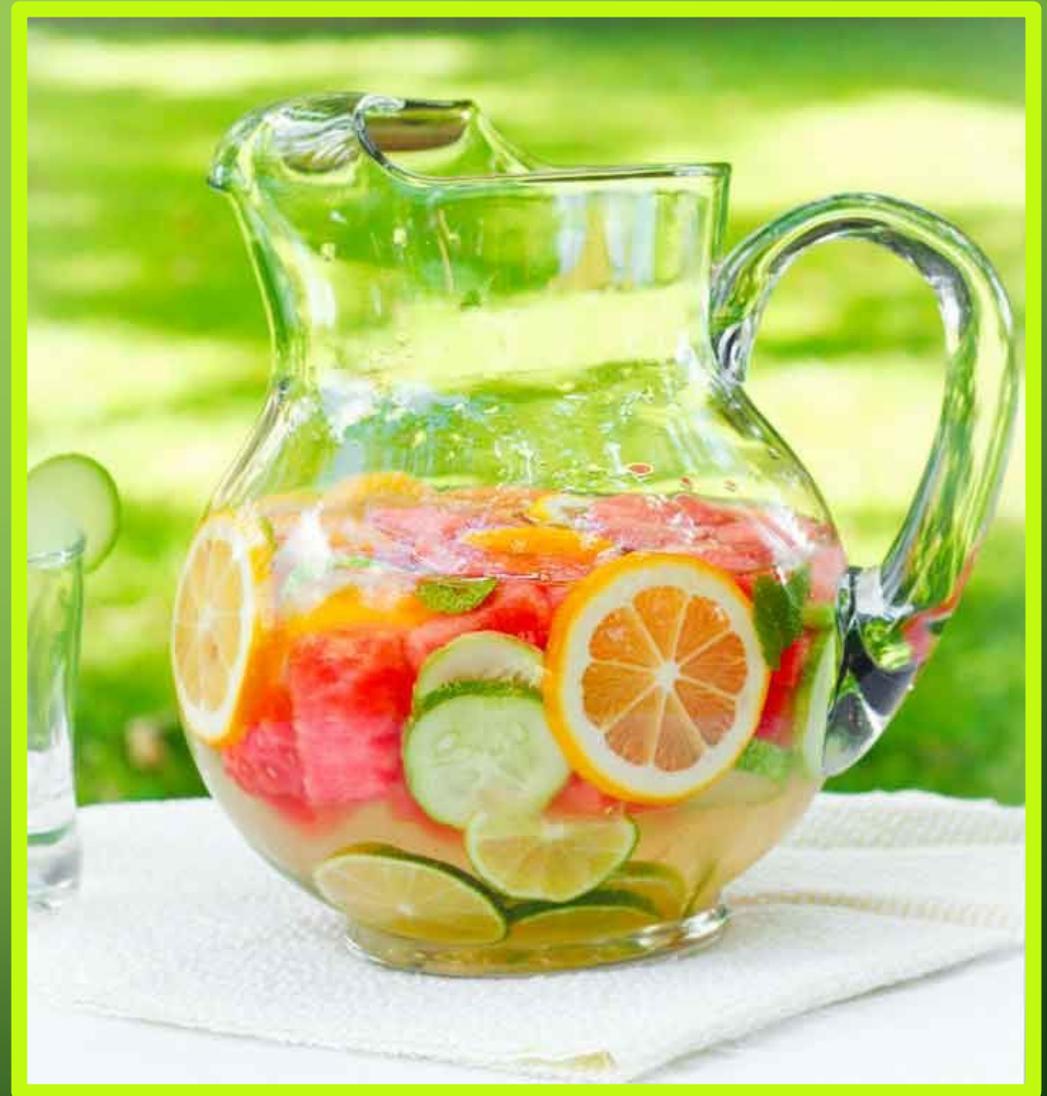


РЫБА

## 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.



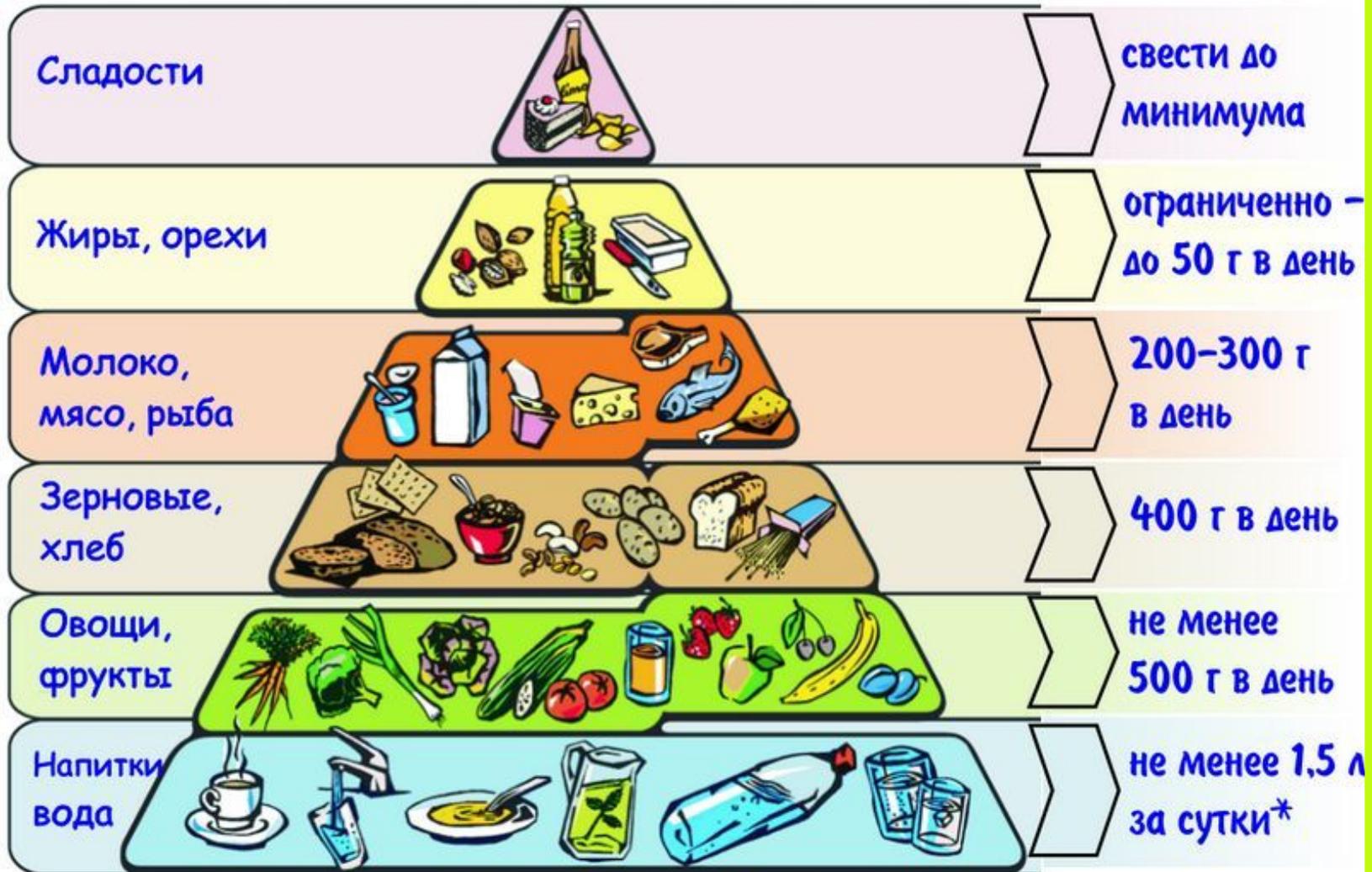
## Пищевая пирамида



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

