



Правильное и здоровое питание



Здоровое питание - один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказывать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.



В последнее время медики с сожалением констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков – изменение показателей физического развития, обменных процессов, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательной, неврологические нарушения, различные аллергические проявления, возникающие еще в самом раннем возрасте и усугубляющиеся к школьному возрасту. Повышается утомляемость. Возникают различные депрессивные состояния. Широко известен синдром хронической усталости.

«Бутербродный» стиль питания. Уменьшение в рационе питания количества овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса - это реалии сегодняшнего дня.

Происходящее в настоящее время укоренение новых пищевых привычек и смещение приоритетов питания в сторону фаст-фудов, высокожировых, рафинированных продуктов и блюд, газированных напитков – разнообразные фанты и колы, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы, лапша, пюре быстрого приготовления.



Ребенок очень много тратит времени на дорогу к месту учебы, тренировок. Зачастую в суточном бюджете времени дорога занимает от 2 до 4-5 часов. И это происходит практически ежедневно. Ребенок лишен возможности домашнего здорового питания и с самого раннего возраста знакомится с ассортиментом школьных буфетов, столовых и кафе спортивных комплексов. В большинстве случаев картина выглядит крайне безрадостно. Не смотря на активно проводящуюся работу, которую было бы правильнее назвать борьбой за здоровое питание, наличие в школах и других учебных заведениях.



Нередко ребенку предоставляется еще и право выбора – есть горячий завтрак или покупать себе что-то в школьном буфете, где в ассортименте представлены те самые чипсы, соленые орешки и сухарики, пицца, хот-доги, жвачка, разнообразные крашеные сладкие газированные напитки. Устоять перед соблазном практически невозможно. Так формируются и закрепляются привычки в питании, устойчивое пищевое поведение.

БЕЛКИ – это основной пластический материал для роста, развития и обновления организма. Они представляют собой основные структурные элементы всех тканей, входят в состав жидкой среды организма. Белки пищи расходуются на построение эритроцитов и гемоглобина, ферментов и гормонов, принимают активное участие в выработке защитных факторов – антител.

При недостаточном содержании белка в рационе в организме могут развиться тяжелые нарушения (гипотрофия, анемия, пр.), чаще возникают острые респираторные заболевания, которые принимают затяжное течение. Однако и избыток белка может отрицательно сказываться на здоровье. При длительном использовании высокобелковой пищи страдает функция почек и печени, повышается нервная возбудимость, часто появляются аллергические реакции, возможны интоксикации вследствие неполного распада и окисления белков с образованием токсических веществ. Биологическая ценность белка в пищевом рационе значительно возрастает при условии здорового питания



Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.



Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему и нарушить сон. Излишнее количество еды или ее недостаток тоже ухудшают сон. Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока.. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать.

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛИ
Ученицы 9 «А» класса
МОУ СОШ № 37
*Кабушко Евгения и
Саенко Юлия*