

Здоровый образ ЖИЗНИ

Питание

Зачем мы едим

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию школьников, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.

Значение питания для человека

Основными питательными веществами, входящими в нашу пищу, являются: вода, углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества. Если в питании не хватает каких – то из этих веществ, то человек может заболеть.



Человек должен потреблять

- Больше всего воды (1,5-2 литра в день)
- Углеводы (до 0,5 кг в день)
- Белки (0,2 кг в день)
- Жиры (20 -50г в день)
- Витамины и минеральные вещества

Вода

«Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха! Тебя невозможно описать! тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты – Сама жизнь!»

Антуан де Сент-Экзюпери



Белки

- Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма
- Содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире
- Содержатся в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых



Жиры

Богатейший источник энергии, они участвуют в процессах роста и развития, повышают устойчивость организма к холоду

- Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, ячном желтке, рыбьем жире



Углеводы

Способствуют
экономному
расходованию
белка

- Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях



Витамины

Группа незаменимых для организма человека соединений, обладающих очень высокой биологической активностью, имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование нервной системы, мышц и других органов и многих физиологических систем. От уровня витаминной обеспеченности питания зависит уровень умственной и физической работоспособности, выносливости и устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, включая инфекции и действия токсинов.

- Витамины содержатся в овощах ,фруктах.

Витамины

На основании физико-химических свойств и характера их распространения в природных продуктах витамины принято делить на водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе принадлежит витамин С (аскорбиновая кислота) и широкая группа витаминов группы В (В1, В2, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты, пиридоксин и другие). Ко второй группе относятся витамины А, D, Е и К. Такое деление витаминов не случайно, оно помогает отыскать в природе источники получения их в пище и понять, как происходит всасывание витаминов в кишечнике.



Минеральные вещества

Минеральные соли. Организм человека нуждается в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора и хлора, которые относятся к макроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах и потому называются микроэлементами.



Рациональное питание

В построении рационального режима питания следует учитывать особенности человека, его возраст, пол, привычки, двигательную активность.



Правила организации питания

- Соблюдение режима питания
- При малой двигательной активности перед приемом пищи необходимы 10-15 минутные физические упражнения
- В каждом приеме пищи желательно преобладание однородной по составу основных питательных веществ пищи
- Общий порядок приема пищевых веществ должен быть следующим: жидкости-фрукты, овощи, салаты – вторые блюда



Режим питания школьников

Питаться школьник должен четыре-пять раз в день в определенно время. Это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения



Завтрак

Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши.

Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий



Обед

Наиболее обильный прием пищи в течение дня. Он должен состоять из трех блюд:

- Первое (супы, бульоны)
- Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)
- Третье (компот, чай)



Полдник

Может состоять из
молочных продуктов, чая
со сдобой или
бутербродом



Ужин

Состоит из: творога
или яйца, каши, кисель
или кефир.

Принимается за 1,5-2
часа до сна



Как нельзя есть

- Спешить во время еды
- Разговаривать во время еды
- Читать, заниматься посторонними делами
- Есть на ходу



Таблица продуктов содержащих все необходимое для ежедневного рациона

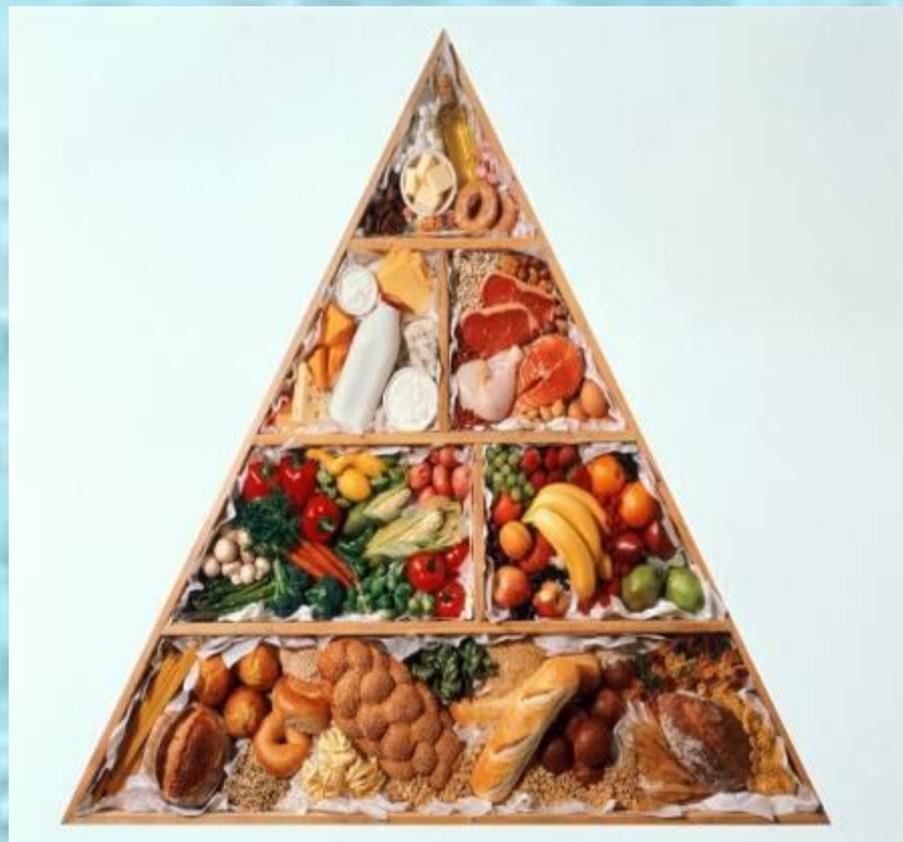
Продукты	Вода	Углево ды	Белки	Жиры	Вита мины	Мин. вещества
Молоко и молочные продукты	+	+	+	+	+	+
Хлеб, мучные изделия		+	+		+	
Мясо, рыба, яйца	+	+	+	+	+	+
Масло растит.и животное		+		+		
Овощи, фрукты					+	+

Здоровое питание

Целительная сила продуктов питания была известна уже на заре человечества. Древние египтяне, греки, римляне и иудеи использовали пищу для лечения различных недугов — от похмелья до сердечных болезней. Но когда в первой половине XX столетия в медицине появились новые сильнодействующие антибиотики и другие лекарства, исцеляющие способности пищи были забыты и врачами, и учеными. Медицина обратилась к лекарствам, но некоторые ученые и врачи все же продолжали изучение целительных свойств продуктов питания и содержащихся в них веществ. Кроме того, многие люди, чтобы предотвратить или вылечить болезнь, по-прежнему полагаются на пищу.

Правила здорового питания:

- Пища должна быть разнообразной (растительной и животной)
- Поддерживайте нормальный вес
- Ешьте продукты с низким содержанием жиров
- Ешьте больше фруктов и овощей
- Употребляйте меньше сахара и соли



Болезни возникающие при неправильном питании

Любой продукт может быть для человека как источником живительной силы и здоровья, так и ядом

- Ожирение (избыток жира и углеводов)
- Кариес (избыток углеводов)
- Высокое давление, болезни сердца (избыток соли)
- Авитаминоз (недостаток витаминов)
- Дистрофия
- При недостатке белков задерживаются рост и развитие организма, падает вес, отмечается быстрая утомляемость, снижается сопротивляемость организма

- Чрезмерное питье перегружает желудок, создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Избыток жидкости способствует выведению из организма некоторых витаминов и солей





Помни !

«Мы едим, чтобы жить,
а не живем, чтобы есть»