



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Нижегородской области**

Здоровое Питание – Активное долголетие

Рациональное питание

(от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Три основных принципа рационального питания:

- 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности
- 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- 3) соблюдение режима питания.



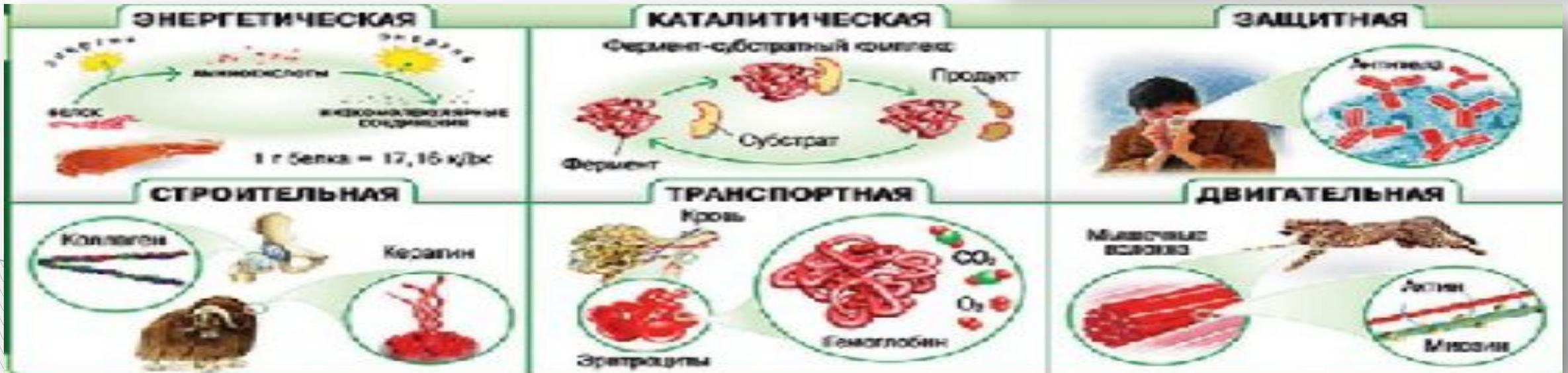
Основные правила сбалансированного питания:



1. Необходимо употреблять столько калорий, сколько организм израсходует за сутки.
2. Питаться нужно полноценно, то есть в примерном соотношении 1:1:4, где два первых показателя белки и жиры, а последний – углеводы.
3. Питание должно быть разнообразным. Таким образом, можно избежать недобора разных полезных веществ.

Белки

Белки служат "строительным материалом" для всего организма (клеток, тканей, органов), кроме того белки отвечают за основные обменные и регуляторные функции в организме. Белки содержатся в мясе животных и птицы, рыбе, яйцах, молоке и молочных продуктах, семенах растений - орехах, фасоли, горохе, зерне и его производных - крупах и муке.



ЖИРЫ



Назначение жиров - энергообеспечение организма.

Энергетическая. Энергетическая ценность жира составляет около 9,1 ккал на грамм, что позволяет считать жиры лучшим источником энергии для организма. По этой причине жиры депонируются в организме в виде жировых отложений для создания запасов энергии.

Защитная. Жировая ткань, обволакивая все хрупкие органы человека, фактически защищает их от механических сотрясений и травм, смягчая и амортизируя результаты внешних воздействий.

Теплоизолирующая.

Благодаря крайне низкой теплопроводности, жиры – прекрасный изолятор, сохраняющий тепло тела и защищающий его от переохлаждения. Например тела животных крайнего Севера (тюлени, киты) защищены от холодных температур толстой прослойкой жира.

Жиры есть почти во всех продуктах, кроме овощей и фруктов. В продуктах животного происхождения - мясе, сале, молоке, яйце - содержатся насыщенные жиры, а в орехах, жирной рыбе, растительных маслах - ненасыщенные.

Углеводы – это материал, преобразующийся в энергию.

Углеводы бывают двух видов – «простые» и «сложные». Их тип зависит от скорости переваривания и всасывания в кровь.

Усваиваются сложные углеводы медленно, не повышая уровня сахара в крови, обеспечивая нас энергией и чувством сытости на 3-4 часа.

Источники сложных углеводов: необработанные злаки, овощи, хлеб из муки грубого помола. Именно эти продукты должны присутствовать в вашем питании: на завтрак – каша, в обед – салат и крупяной (гречка, бурый рис) или овощной гарнир, на ужин – тушеные или запеченные овощи.

Резкий подъем сахара в крови создают простые углеводы, и его избытки сразу идут в жир. Для переваривания простых углеводов организму практически не требуется сил и времени, они частично перевариваются уже у вас во рту – при взаимодействии со слюной, и усваиваются буквально в течение часа, после чего вы, скорее всего, захотите добавки.

Источники простых углеводов: газированные напитки, сахар, мед, варенье, белый хлеб, белый рис.

Углеводы

Сложные углеводы



Простые углеводы



Гамбургер - 230 ккал - 30 минут танцев

Биг мак - 430 ккал - 1 час игры в футбол

**Картофель фри - 270 ккал - 1 час копания
грядки**

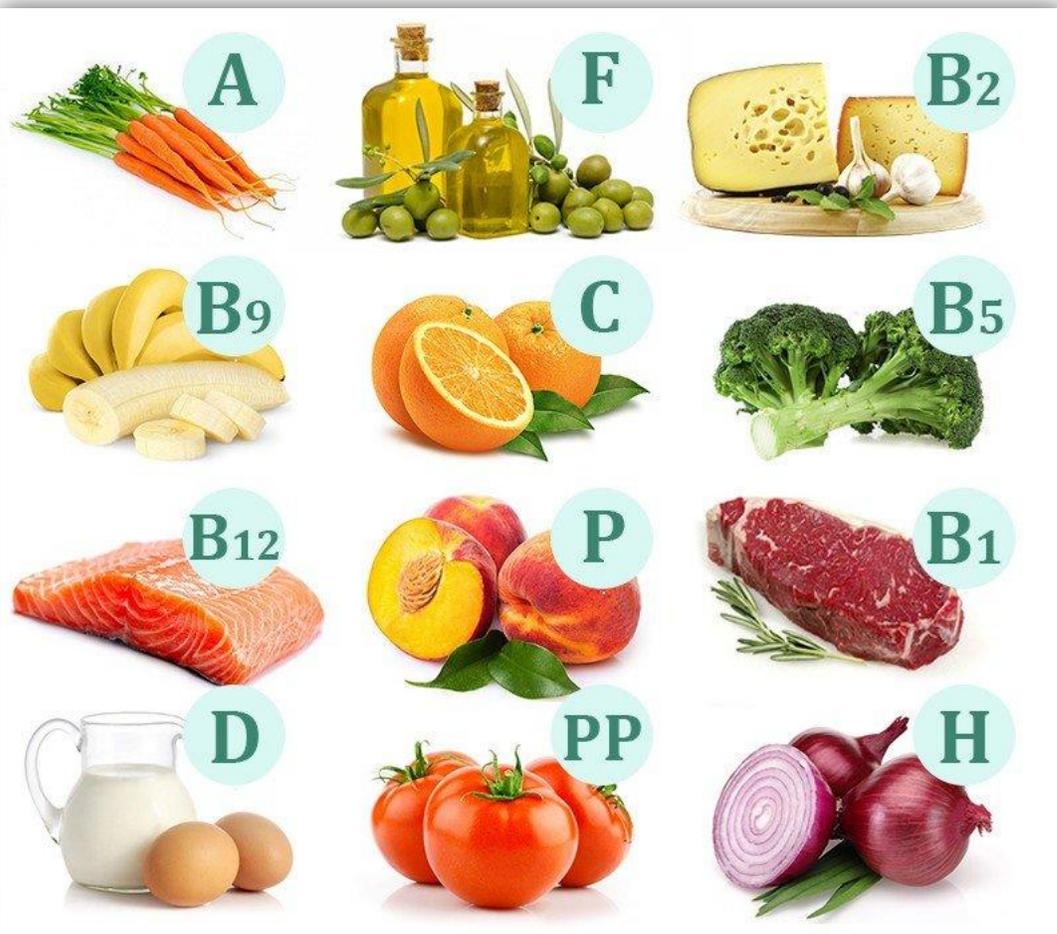
Кока-кола - 160 ккал - 1 час плавания



Витамины – наиболее богаты витаминами и минералами свежие овощи фрукты.

Недостаток витамин в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность.

Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.



Вода

В день необходимо выпивать в среднем 1,5-2л простой воды.

В организме человека вода:

- увлажняет кислород для дыхания;
- регулирует температуру тела;
- помогает организму усваивать питательные вещества;
- защищает жизненно важные органы;
- смазывает суставы;
- помогает преобразовать пищу в энергию;
- участвует в обмене веществ;
- выводит различные шлаки из организма.

Человек начинает испытывать жажду, когда количество воды в его теле уменьшается на 1-2% (0,5- 1,0 л). Потеря 10% влаги от веса тела может привести к необратимым изменениям в организме, а потеря 20% (7 - 8л) уже смертельна.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Калории

От 11 до 14 лет:

мальчики – 2500 ккал в сутки

Девочки – ккал в сутки

От 14 до 18 лет:

Юноши – 2900 ккал в сутки

Девушки – 2500 ккал в сутки

Следует также помнить о том, что если школьник занимается спортом, то среднесуточные энергозатраты у него будут выше, чем приведённые в таблице среднестатистические значения. В этом случае калорийность рациона не стоит снижать.



Неполезные продукты, которые несовместимы со здоровым образом жизни и правильным питанием ■

- сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, содержат большое количество сахара, искусственных красителей, ароматизаторов.
- картофель фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла – содержат большое количество жира, всевозможные вкусовые добавки, огромное количество соли (одна пачка чипсов Лейс равняется примерно 1/3 рациона человека).
- Бургеры, хот-доги – содержат в своем составе хлеб, жирный соус, много приправ, большое количество соли. В результате – калорийная «бомба».



Режим питания школьников

Первая смена 7.30 - 8.00 Завтрак дома

10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

19.00 - 19.30 Ужин дома

Вторая смена 8.00 - 8.30 Завтрак дома

12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом
в школу)

16.00 - 16.30 Горячее питание в школе

19.30 - 20.00 Ужин дома



завтрак

Блюдами, идеальными для завтрака, являются различные каши, творог, омлет. При желании можно добавить в кашу и творог немного орехов или фруктов, меда.



ОБЕД

К блюдам которые отлично подходят для обеда, можно отнести: овощи, отварной картофель, макароны из твердых сортов пшеницы, рис и подобные крупы, мясо рыбы, куриное мясо или нежирная отварная свинина и говядина. В вашем обеде должны присутствовать супы. Также хорошо добавить к обеду салат из свежих овощей.



Ужин

Отличным вариантом для ужина являются овощные блюда, салаты из овощей. К овощам отлично будет добавить отварную рыбу или нежирное мясо.



Вывод:

Какого бы меню вы не придерживались, основным моментом для вас должен являться фактор того, что блюда должны быть приготовлены из полезных и здоровых продуктов, а оптимальным рационом будет рацион, в котором содержатся продукты из разных пищевых групп: овощи, фрукты, крупы, мясо, рыба, молочные продукты.

АЛКОГОЛЬ

Категорически запрещается употребление алкоголя детьми и подросткам до 18 лет.

Токсическое воздействие алкоголя оказывает вред не только на печень, но и на всю нервную систему. Приводит к нарушению психики, задержке развития, ухудшению памяти.

Алкоголь нарушает структуру клеток, что приводит к перерождению тканей, снижает иммунитет, провоцирует развитие гастрита, негативно влияет дыхательную и сердечно-сосудистую систему.



табак

Категорически запрещается курение табака детьми и подросткам до 18 лет.

Курение табака подростками и вдыхание табачного дыма детьми более младшего возраста ведет к замедлению их физического и психического развития, изменению функций центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, нарушению обменных процессов в организме. Симптомы отравления табачной продукцией – возбуждение, галлюцинации, необоснованное чувство страха, повышение давления и др. Таким образом, употребление табачной продукции чревато для физического и психического развития подростка и может выражаться в острых депрессивных психозах, что представляет реальную угрозу для жизни и здоровья подростков.



A decorative border of fresh vegetables and fruits surrounds the central text. The border includes items like tomatoes, bell peppers, onions, eggplants, cucumbers, and leafy greens, arranged in a circular pattern around the center.

***Спасибо за
внимание!***