

Здоровое питание студента – залог здоровья и успешной учебы.



Рациональное питание – одна из главных проблем у студентов.

- Постоянная нехватка времени вынуждает студента не соблюдать правильный режим питания.

Кроме того остро стоит проблема и сбалансированности пищевого рациона.



Рациональное питание

Рациональное питание-это полноценное питание здоровых людей с учетом их пола ,возраста и характера труда.

**Оно способствует сохранению здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным факторам воздействия ,
Способствует повышению физической и умственной работоспособности и активному долголетию**



Нерегулярное питание



Недостатки в организации питания негативно отражаются на студентах, что проявляется нарушением физического и психического развития, снижением работоспособности, ослаблением устойчивости организма к различным заболеваниям.

Основные требования рационального питания:

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- хороший внешний вид пищи,
- Санитарно-эпидемическая безопасность пищи

В среднестатистическому человеку при умеренно активном образе жизни необходимо потреблять около 2000-2500 ккал. в сутки.

Студенту жизненно необходимо употреблять большее количество килокалорий, (3000-3500ккал)

Из-за повышенной умственной деятельности



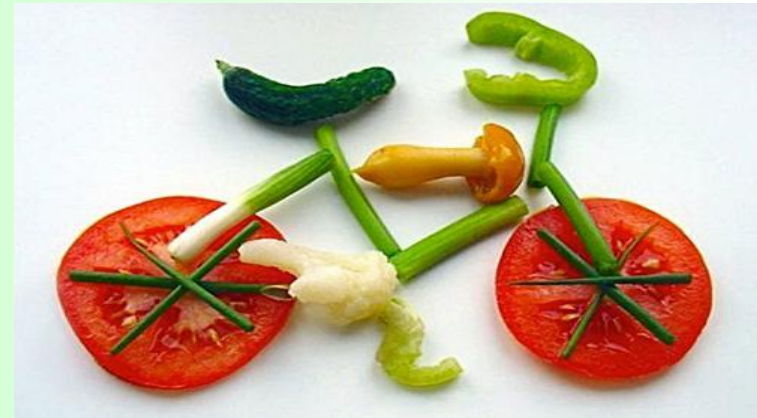
Завтрак студента?

Отсутствует. Желание позавтракать чаще всего так и остается несбыточным.

Желание может осуществиться если завтрак приготовится очень быстро и просто

Может осуществиться если будут подходящие продукты.

- Осуществиться если своевременно позаботиться о продуктах быстрого приготовления и сытных.



Что студент делает, чтобы оправдать свои ожидания?

- ничего;
- начинает уделять внимание приемам пищи, но употребляет неправильные продукты;
- завтракает за пределами дома, тем самым избавляя себя от головной боли и наличных денег.

А ЧТО МОГ БЫ СДЕЛАТЬ?

- встать пораньше и приготовить завтрак пока собирается на учёбу;
- приготовить основные ингредиенты для завтрака с вечера и оставить их в холодильнике;
- приготовить экспресс-блюда утром без вреда для здоровья.



Завтрак



Что делать категорически

НЕЛЬЗЯ: лишать себя завтрака

Что мы получаем, стабильно пропуская завтраки:

- резкое падение сахара в крови(вероятность развития сахарного диабета возрастает);
- нарушение всех обменных процессов, замедление скорости обмена веществ и, как следствие, повышение вероятности появления лишнего веса;
- **НО(!) самое актуальное для любого студента**
резкое снижение внимания, ухудшение памяти,
обучаемости, низкая работоспособность.

Нельзя заменять завтрак чашкой горячего ароматного кофе или чая

Это приведет к тому, что организм начнет работать "на износ", что быстро скажется на здоровье нервной и сердечно-сосудистой системы. Употреблять кофе или чай желательно уже после завтрака.



Основные правила, которых стоит

придерживаться для здорового завтрака

- **идеальное время для первого приема пищи с 7 до 9 часов утра;**
- **перед завтраком желательно выпить стакан воды, это поможет запустить все обменные механизмы в организме;**



ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак
или перекус**
(цельнозерновой тост
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



обед (домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)

13.30–14.30



ПОЛДНИК
(горсть миндаля
и чернослива)

15.30–16.00



УЖИН (приготовленная на гриле нежирная
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

На протяжении всего дня вам предстоит использовать свой мозг, так дайте ему необходимое "топливо" для работы - глюкозу (содержится в овсяных хлопьях, гречке, финиках, пчелином меде, ягодах);



Овсяная каша (источник клетчатки, цинка, кальция, магния, витаминов Е и В1.

Доказано, что включение овсянки в рацион и её регулярное употребление стимулирует работу головного мозга, улучшает память и умственные способности!).

- Овсянка, после употребления, которой организм скажет вам "спасибо", готовится всего десять минут (даже студент может выделить это время).

- уменьшить количество потребляемых за завтраком белков. Они способствуют появлению сонливости, порой даже апатии.
- Согласитесь, не самые приятные последствия для того, кому предстоит усердно учиться в течение дня. Типичные источники белка: рыбные продукты, мясо, семечки, бобы, фасоль, грибы;



- **Клетчатка идеально подходит на завтрак. Она способствует замедлению скорости распада попавших в организм углеводов, таким образом помогая надолго сохранить чувство сытости, нормализовать жировой обмен и благотворно повлиять на работу кишечника.**

Клетчатка медленно отдает свои сахара, поэтому не приводит к резкому скачку содержания сахара в крови, более того она благотворно влияет на микрофлору кишечника, выводит токсические продукты и обеспечивает нормальную перистальтику (волнообразные движения при продвижении еды по ЖКТ).



Советы по питанию

Старайтесь максимально разнообразить свой фруктово-овощной рацион. Выбирайте сезонные плоды, выращенные на открытом грунте.

Отдавайте предпочтение паровой и запеченной пище

Мясо, птицу и рыбу старайтесь варить, запекать или готовить на пару, а не жарить на масле
Жареные овощи менее вредны, а по калорийности приравниваются к отварной курице и рыбе.



Советы по питанию

**Сладости старайтесь
выбирать
действительно
полезные и
витаминные десерты
из свежих ягод и
фруктов, не
отказывайтесь от
желе, меда, джемов и
варенья.**



Советы по питанию

**Отварное мясо
или мясной
бульон поддержат
силы после
трудового дня или
во время болезни**

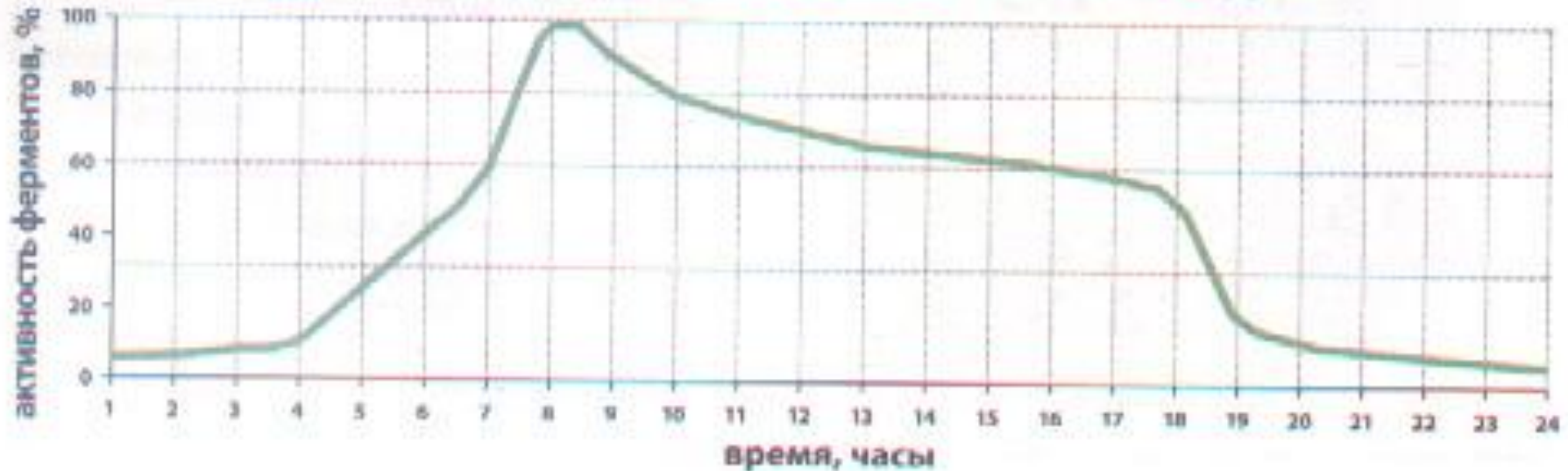


Биоритмы активности

ферментов в течении дня

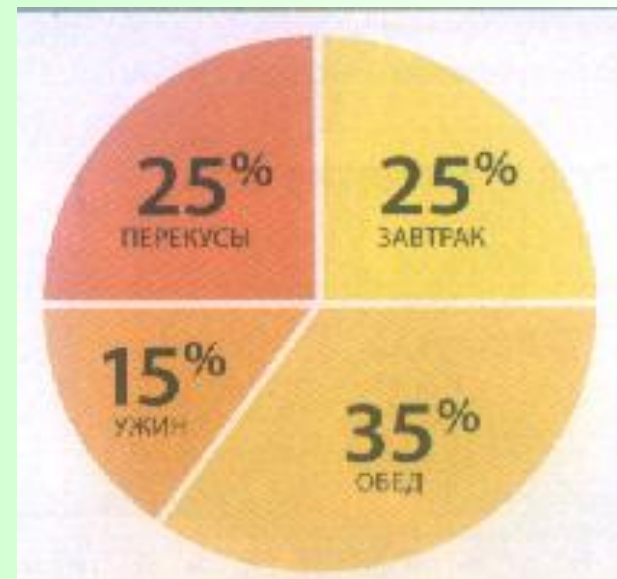
- 7-8 часов пищеварительные ферменты приходят в боевую готовность.
- 13-15 часов, активность пищеварительной системы несколько снижается.
- 18-19 часов происходит ее резкий спад.
- 20-21 -система пищеварения «засыпает».

Активность ферментов в течение дня



Калорийность суточного рациона

- **25 % Завтрак**
- **Сытный настолько, чтобы не проголодаться в течение 3-4 часов**
- **35 % Обед**
- **Основной прием пищи в течение дня**
- **15% Ужин**
- **Должен состоять из продуктов, которые легко перевариваются**
- **25 % Перекусы**
- **Их может быть от 3 до 5, включая второй завтрак и полдник**



Галерея самых оригинальных рецептов:
Каша овсяная с бананами и цуккатами.



Обед студента

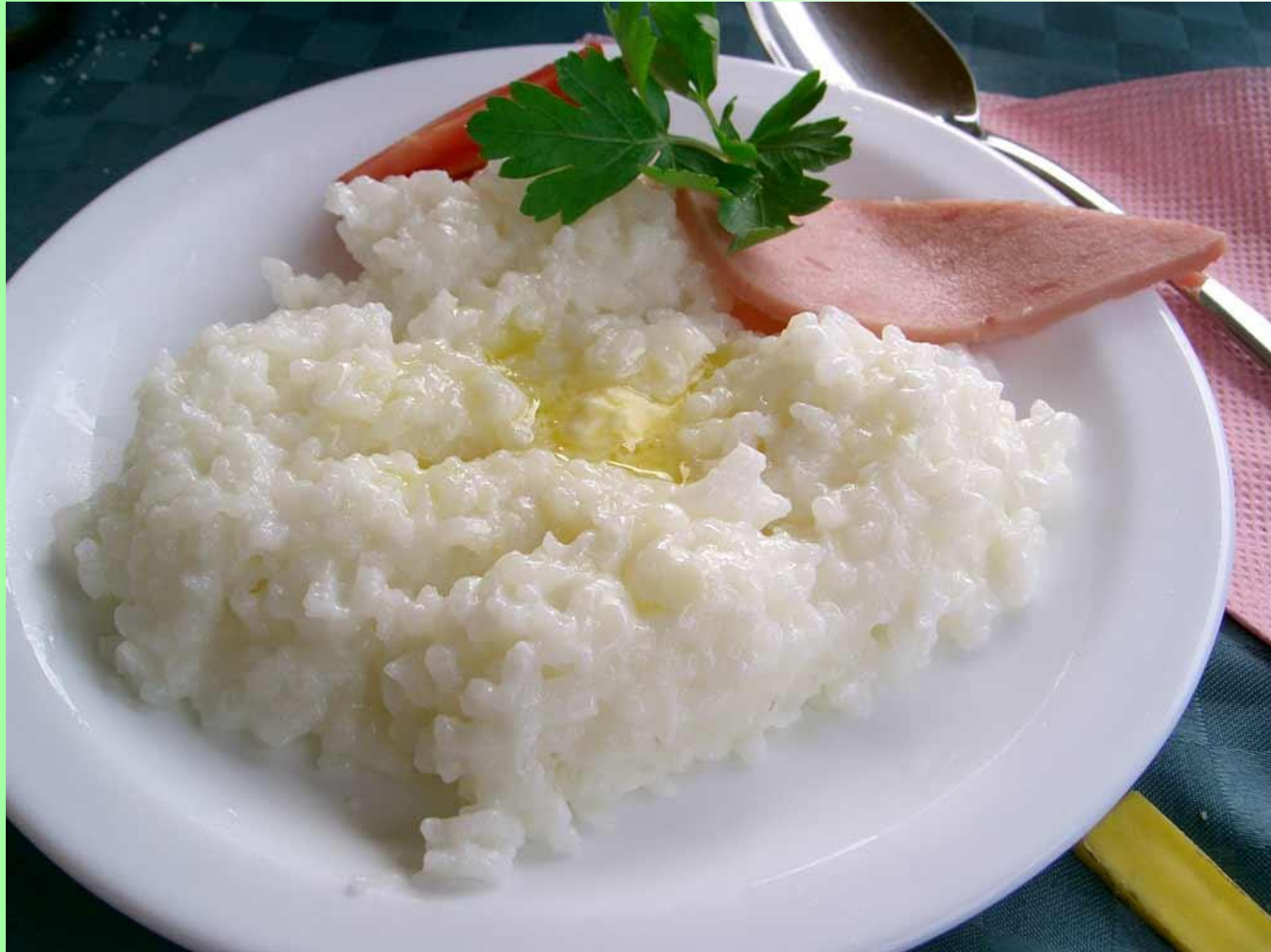


Рис отварной с овощной смесью. Сосиски отварные.



- **смузи.** Состав смузи полностью может зависеть от вашей фантазии, доступности сезонных фруктов/овощей
- Например, можете взять упаковку кисломолочного йогурта, добавить к нему свежих или размороженных ягод, киви, ложку цельнозерновых овсяных хлопьев и немного грецких орехов именно эти орехи благотворно влияют на умственную активность.

Рис отварной со сливочным маслом.



Сырники со сметаной



Кукурузная каша



Суп гороховый с овощами



Суп из чечевицы



Салат из яблок
и корнеплодов.

Запеканка из тыквы с
творогом



- **творог.** Нежный творог, смешанный с вареньем или же заправленный овощной/фруктовой смесью придаст Вам бодрости на целый день, а в приготовлении блюдо не вызывает никаких сложностей;
- **омлет** (содержит витамины группы В, витамин А и Е, а также цинк). Готовиться быстро, но требует дополнения, например, добавления овощей по вкусу (заготовку из овощей можно нарезать вечером заранее, чтобы не терять утром времени), прекрасным дополнением будет бутерброд из цельнозернового хлеба дополненный кусочком сыра;



- **овощной салат.** Время приготовления: 10 минут. Ингредиенты могут варьироваться в зависимости от индивидуальных предпочтений. Но очень важно этот салат не заправлять, например, майонезом, гораздо лучше использовать обычный кисломолочный йогурт;
- **необычные мюсли.** Всё в том же блендере измельчаем овсяные хлопья, сухофрукты по вкусу, а затем выкладываете полученную смесь чередуя её слоями: мюсли-йогурт. Вкусно, полезно, быстро и красиво!





Гречневая каша.



Картофель в сметанном
соусе



Запеканка
тыквенно-
морковная



Овощное рагу



Советы на каждый день, чтобы быть в форме.

1.Завтракайте

2.Не переедайте за обедом и ешьте не спеша.

3.Ешьте на обед белковую пищу.

4.Запаситесь продуктами для перекуса

5.Включайте продукты, богатые сложными углеводами



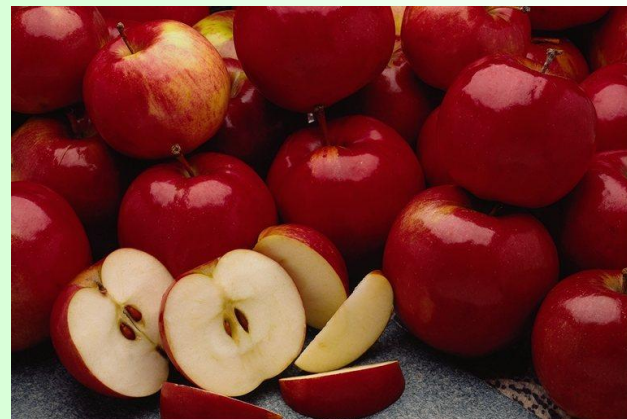
СОВЕТЫ на каждый день, чтобы быть в форме.



- **6. ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ ПРОДУКТЫ**
- **7. ЕШЬТЕ КАЖДЫЕ 3-4 ЧАСА.**
- **8. СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.**
- **9. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ.**
- **10. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕИНА.**

Пища, возбуждающая организм

- Красная, оранжевая, желтая пища возбуждает и питает энергией организм, очищает кровь, улучшает ее состав, поддерживает иммунную систему укрепляет физическое состояние, помогает обрести положительный взгляд на жизнь, ограждает организм от инфекций и заболеваний



Пища, гармонизирующая организм

- Зеленая пища считается натуральной и здоровой, предохраняет от сердечных заболеваний; нормализует пониженное давление, снимает нервное напряжение, облегчает стресс, избавляет от головной боли, улучшает настроение, гармонизирует нашу энергию.



Вдохновляющая пища

- Ее полезно есть, когда не хватает вдохновения, она охлаждает и успокаивает, питает нервную систему, мозг и высшую психическую деятельность, она является антигрибковой и бактерицидной, помогает уснуть, способствует пищеварению, очищению и укреплению



Плохое настроение или депрессия

Причина. Хандра часто сигнализирует о нехватке жирных кислот омега-3 и витаминов группы В, особенно В6, В12 и фолиевой кислоты.

Решение. Два - три раза в неделю ешьте рыбу (тем самым вы обеспечите организм жирными кислотами омега-3 и витамином В12, два раза в день - богатые фолиевой кислотой зелень или бобовые и несколько раз в день - продукты, содержащие витамин В6 (к ним относятся бананы, спаржа и бобовые)).

Лучший выбор. Суп-пюре из морепродуктов; бутерброды с красной рыбой; салат из шпината с ананасом и клюквой; гороховый и фасолевый супы; чечевица с овощами; запеченная форель; курица с салатом из огурцов и помидоров.

Упадок сил усталость

Виной всему может быть диета с низким содержанием углеводов. Эти вещества - основной источник энергии, поэтому их недостаток ведет к умственному и физическому истощению. Другие вероятные причины усталости - обезвоживание и дефицит железа.

Решение. Включите в рацион больше сложных углеводов, тогда вы будете худеть, не теряя сил и ясности ума, а также продукты, богатые железом, например, овсянку и шпинат. И выпивайте не менее 8 стаканов жидкости в день.

Лучший выбор. Рагу из курицы с овощами и рисом; рис с фасолью; хлопья из муки грубого помола с ягодами; коричневый рис с орехами; макароны с соевым соусом; постная говядина.

Питание студентов во время сессии

Пища должна быть максимально сбалансированной по составу белков, жиров, углеводов.

Основным источником энергии служат углеводы .Свежие фрукты.,а также кисели из свежих фруктов .

Очень хорошо подойдут в рацион : орехи грецкие , лесные , кешью, финики сухофрукты.