ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Подготовили:
ученица 8 «Г» класса
Шаронова Дарья,
Пономаренко Настя,
Воробьева Даша,

г.Кострома

Что такое питание?

- Питание — это удовлетворение чувства голода, влияние на обмен веществ и течение физиологических процессов в организме животных и человека.
- Рациональное питание (от латинского слова rationalis — разумный) — это физиологически полноценное питание здорового человека с учетом его пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

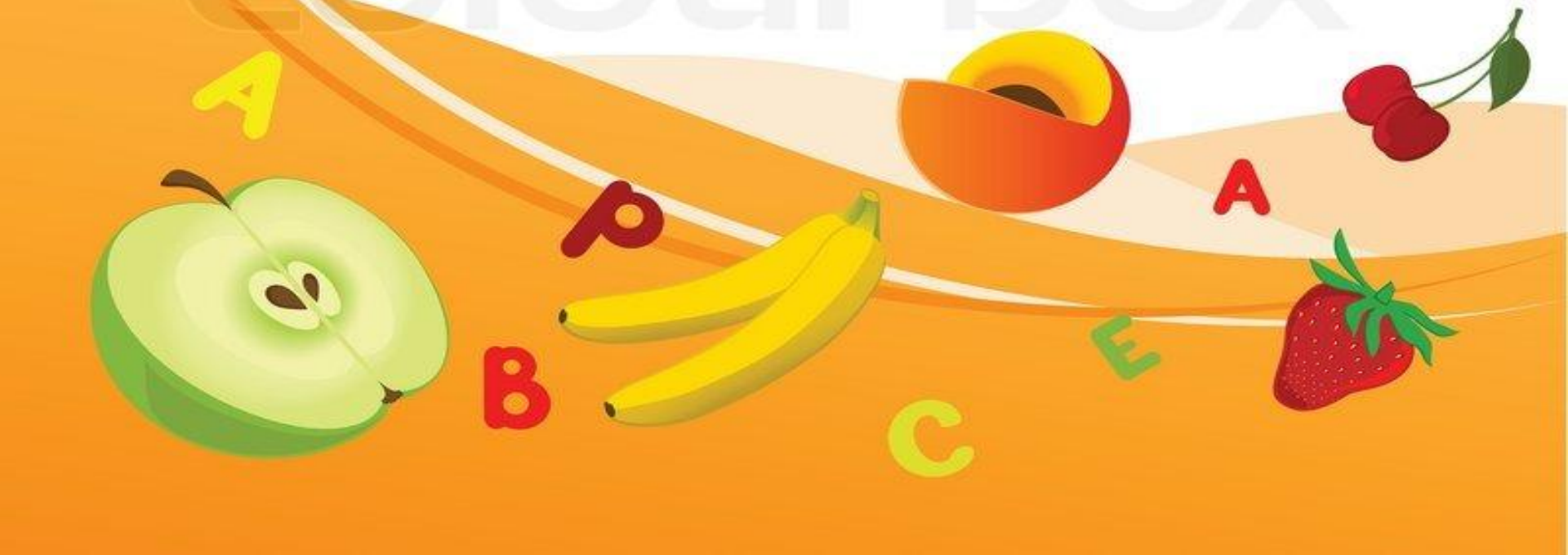
  Определенные коррективы в питание людей вносят традиции, религиозные воззрения, уровень культуры и другие факторы. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, хорошей физической и умственной работоспособности, высокой сопротивляемости организма по воздействию вредных факторов окружающей среды и активному долголетию.

www.pptbackgrounds.net

Одно и самых важных правил бережного обращения с нашим организмом – это здоровое питание.

Складывается оно уже с раннего детства.

«Мы едим ,чтобы жить ,
а не живём , чтобы есть. »



Рацион питания подростков должен быть здоровым и сбалансированным

Он должен удовлетворять потребности детей в энергии.

Рацион при правильном питании обязательно должен быть разнообразным и состоять из простых и свежих продуктов. Чем больше продуктов вы включите в своё меню, тем больше витаминов и микроэлементов вы получите. При этом должно быть оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов: чаще всего диетологи приводят формулу 1:1:4.

Продукты с высоким содержанием жиров, сахара и соли рекомендуется употреблять лишь в небольших количествах.

В силу активного роста и гормональной перестройки подростки испытывают повышенную потребность в белках. Предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе.

Вегетарианство, подросткам категорически противопоказано – следствием может стать железодефицитная анемия.

Нередко подростки испытывают недостаток кальция, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки у школьников, остеохондрозу и остеопорозу – в более старшем возрасте. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог.

В идеале для подростков сохраняется четырехразовое питание.

Но дети бегут в школу, не позавтракав, а придя домой со школы, тут же бегут на занятия в кружки и секции, игнорируя тем самым обед.

Завтрак детей должен обеспечивать 25%,

обед - 35-40%,

полдник - 15%,

ужин - 20-25%

от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников среднего и старшего школьного возраста составляют 2510-2929 Дж (600-700 ккал).

Завтрак – это основа основ.

- *На завтрак полезными являются каши , среди круп бесспорным лидером считается овес. Он снижает уровень холестерина и регулируют уровень сахара в крови. Также овес богат белками, множеством минералов и витаминами В и Е.*
- *Для тех, кто любит бутерброды.*
- *Хлеб обязательно должен быть из цельного зерна или вместо него можно взять хрустящие сухарики и хлебцы. Преимущество сухариков и хлебцев состоит в том, что их делают из цельномолотой муки (содержат витамины (В, Е), минералы и конечно же клетчатку). Второй половиной такого «полезного» бутерброда может быть творог, сыр (белок и кальций), овощи (углеводы). А колбасу вполне может заменить отварное мясо или хороший паштет (обращайте особое внимание на «натуральность» компонентов и отсутствие консервантов).*

Обед.

Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка).

В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

Полдник и ужин

- Полдник и ужин также не должны быть проигнорированы!
- Полдник состоит из двух блюд - молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), а также, желательно, третьего блюда - свежих фруктов или ягод.
- Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд - запеканки, пудинги и т.п. Непосредственно перед сном можно выпить стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т.п.

Питание молодежи сегодня!

« Молодежная диета». Что же в нее входит?

Поп-корн , чипсы, Кока –кола, газированные напитки, хот – доги, шоколадные батончики…

Такая еда - один из ярких примеров не здоровой пищи.

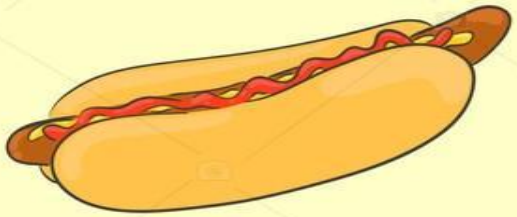
ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».

Одним из самых популярных блюд из фаст фуда является гамбургер. Если в состав гамбургера входит сыр, то такой гамбургер называется чизбургером. Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот.

Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

- В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.
- В состав газированных напитков, жвачек входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки .



Рекомендации школьникам!

- **В питании всё должно быть в меру;**
- **Пища должна быть разнообразной;**
- **Еда должна быть тёплой;**
- **Тщательно пережёвывать пищу;**
- **Есть овощи и фрукты;**
- **Есть 3—4 раза в день;**
- **Не есть перед сном;**
- **Не есть копчёного, жареного и острого;**
- **Не есть всухомятку;**
- **Меньше есть сладостей;**
- **Не перекусывать чипсами и сухариками;**
- **Обязательно брать в школе горячий обед.**

А знаете ли вы,

что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда.

Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ.

Позднее эти вещества были названы витаминами. От латинского слова «вита», что означает «жизнь».

Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, Д и т.д.

Интересные факты о еде

- Сднестатистический человек съедает за жизнь 20−25 тонн еды. Легенда гласит о том, что французский сыр Рокфор появился случайно, когда пастух бросил свой завтрак в пещере, погнавшись за проходившей симпатичной девушкой. Через несколько месяцев он случайно обнаружил брошенный сыр, который к тому времени покрылся плесенью, но при этом оказался вкусным.
- В Колумбии в кинотеатре вместо поп-корна вам предложат пакетик с гигантскими жареными муравьями. На улицах Индонезии продают копченых летучих мышей. Ресторан в Пенсильвании предлагает желающим гамбургер весом 4 килограмма. Пока еще никто не съел его полностью... В Швеции делают клецки из муки, крови северного оленя и соли. На Сицилии и в Японии популярна икра морского ежа.
- Рыбьи головы являются распространенным лакомством на Аляске. Для их приготовления головы лосося закапывают в специальные ямки, выложенные мхом. Там они гниют пару недель, после чего выкапываются, измельчаются и получается нечто вроде рыбного соуса. К слову, в Карелии тоже есть такое блюдо. На Мадагаскаре делают тушенку из зебры с томатом.

ProPowerPoint.Ru

Каждый человек в состоян
самостоятельно заботитьс
о собственном здоровье.
Движение к этой цели
должно быть постепенным
шаг за шагом.
Каждый шаг продлевает
активные годы жизни.

Будьте здоровы!