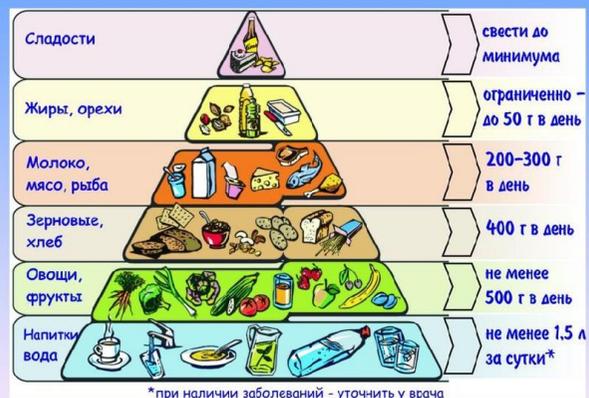


Питание школьника

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее **четырёх раз в день**, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чесноки капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Овощи — это продление жизни. В овощах содержится клетчатка и пектиновые вещества, которые играют важную роль в нормализации процессов пищеварения. Овощи — необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе до 50% должно быть сырых овощей и фруктов. Все знают, что **фрукты** полезны. В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости.

Пищевая пирамида



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



МКОУ Ключковская НШ

Полезное и вредное питание



«СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ»,
— Жан Антельман Брилья Саварен.

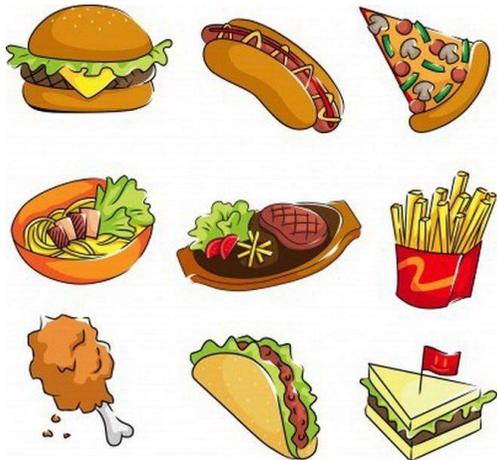
Вредная пища

Газированные напитки. Всеми любимые фанты, кока-колы и спрайты являются самыми вредными продуктами. В них содержится огромное количество сахара вместе со множеством химических консервантов и красителей. Такая ядовитая смесь медленно уничтожает желудочно-кишечный тракт. На некоторые виды химикатов у человека может возникнуть серьёзная аллергическая реакция. И сами пузырьки газа, содержащиеся в напитках, также нарушают работу кишечника.

Сладости. Любые тортики, конфеты, вафли и т.д. не принесут ребенку никакой пользы. Они лишь испортят аппетит и негативно отразятся на зубах. В таких продуктах нет полезных витаминов и микроэлементов, только вредный сахар и углеводы.

Майонез и различные соусы. Если делать эти продукты дома, то вреда они не принесут. А вот магазинные аналоги содержат в себе эмульгаторы, красители и усилители вкуса. Нередко в кетчуп попадают ГМО-овощи. Майонез содержит в составе большое количество жиров.

Полуфабрикаты. Это удобная и быстрая альтернатива кулинарии. Но большинство из готовых блюд трудно переварить организму, а тем более детскому. Панировки, тяжелое тесто – все это обжаривается в большом количестве масла и специях. Такая пища вредна и взрослому человеку, а у молодого организма может спровоцировать гастрит, несва-



У тебя всегда есть выбор



Полезная еда

Кисломолочные продукты. Любые виды йогуртов, кефира, ряженки способствуют нормализации пищеварения и избавляют организм от дисбактериоза. Но тут важна натуральность молочных продуктов! Творог – еще один важный элемент. В нем содержится кальций, необходимый для роста и укрепления костей. Молоко также способствует росту костной ткани.

Овощи. Каждый овощ содержит определенные витамины. В рацион обязательно должна входить морковь. Она богата каротином, который улучшает зрение и повышает эластичность кожи. Тыква богата клетчаткой и витаминами А, С, Т и К. В ней содержится высокий процент железа, из-за этого улучшается восстановление крови в организме. Огурцы также незаменимы в рационе из-за обилия кальция в составе. Они улучшают работу сердца и очищают ЖКТ от вредных веществ.

Рыба. Филе рыбы богато кальцием, а в печени содержатся Омега-кислоты. Употребление рыбы пару раз в неделю улучшает работу мозга и нормализует функции щитовидки. В морской рыбе содержится йод, необходимый организму.

Мясо. Оно является основным источником белка. Для детей лучше выбирать куриное мясо или индейку. Они нежирные и быстро перевариваются. В мясе много углеводов, а его калорийность достаточно низкая. Главное – выбирать нежирное мясо.



Нужны ли организму витамины?

*Витамины — это вещества,
необходимые для поддержания жизни.*

Где искать витамины?	
Витамин А:	 говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:	 яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:	 творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:	 цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:	 растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:	 молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:	 рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:	 говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:	 морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Интересные факты о еде

- ✦ Крекеры, чипсы, сухарики и сухофрукты вредят зубам больше, чем конфеты. Так как кислота, а не сахар, является основной причиной разрушения зубов. Нас пугали в детстве, что конфеты испортят ваши зубы и выдавали их по несколько штук в день.
- ✦ Огурец может помочь в борьбе с обезвоживанием. При отсутствии воды, когда почувствуете обезвоживание, попробуйте перекусить огурцом — это 96 процентов воды.
- ✦ Согласно новому исследованию, ежедневное употребление сахаросодержащих напитков, таких как газировка, может привести к увеличению жира в брюшной полости или появлению рака.
- ✦ Потребление в пищу макаронных изделий, которые были приготовлены, охлаждены и затем разогреты, значительно полезнее, чем употребление в пищу свежеприготовленных макарон.
- ✦ Шоколад поднимает настроение и создает чувство влюбленности благодаря компоненту фениламину.
- ✦ Абрикос, авокадо и малина входят в начало списка самых полезных продуктов на планете. Причем, абрикос и малина способны сохранять всю свою пользу не только в свежем виде.
- ✦ Завтрак не должен быть легким. Именно в это время следует отдавать предпочтение самым сытным и калорийным блюдам
- ✦ Семечки подсолнуха помогают укрепить нервную систему.

МКОУ Ключковская НШ

ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

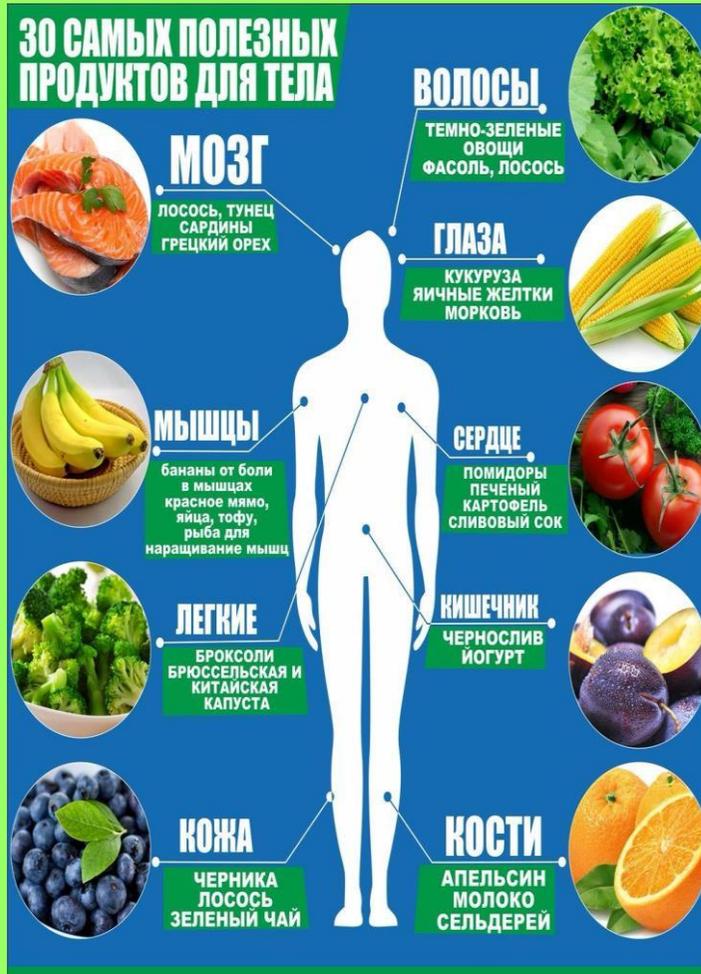


*Скажи мне, что ты ешь, и я скажу
тебе, кто ты.*

*Жан Антельман Брилья
Саварен*

Полезные продукты

Полезные продукты - это натуральные продукты питания, содержащие в составе наибольшее количество антиоксидантов, микроэлементов и витаминов. Регулярное употребление подобных продуктов необходимо для поддержания здоровья и нормальной работы организма.

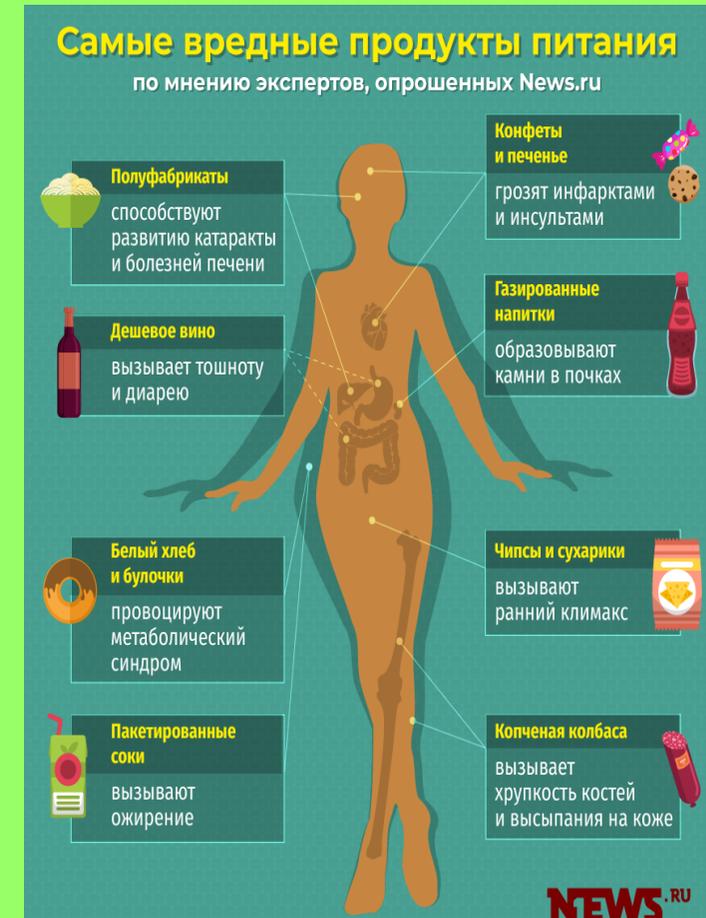


Правила правильного питания подростка

1. Каждый день выпивайте два литра чистой воды.
2. Вычеркивайте из рациона вредную пищу, как чипсы и сухарики, быстрая еда (фаст-фуд), кока-колу и т.п.
3. В вашем рационе обязательно должны быть три приема пищи, которые нельзя пропускать. Завтрак - это 25% дневной нормы калорий, 40% - это обед, еще 25% - это ужин и 10% - это перекусы.
4. Вы можете есть сладости, но не чаще раз в неделю до 12.00 дня (например, одну конфету или часть горького шоколада). Фрукты можно кушать не более 200 граммов и только до 16.00 часов.
5. Не есть за четыре часа до сна. Поверьте, придерживаясь этого правила, подростки будут себя чувствовать хорошо и очень бодро.
6. На завтрак подростку нужно обязательно давать кашу или омлет. Например, кашу с куском мяса, либо овсянку, либо омлет с двух яиц, либо творог. На обед лучше кушать полноценно. Например, в рационе должен быть суп, салат и гарнир с куском мяса. А на ужин - салат с рыбой (либо курицей). Если подытожить, то ужин должен быть легким.
7. На перекус - только полезное блюдо.

Вредные продукты

Вредные продукты – это те продукты, которые наносят вред нашему организму, содержат много красителей, вредных химических веществ.



Правильное планирование рациона поможет вам сократить потребление вредных продуктов и перейти на здоровое питание!