

Здоровое питание:

как и зачем
правильно
питаться.



Образовательная программа для школьников.
Выполнила студентка 5 курса ФТОП гр. ИТ-06-2
Андреева О.Е ГОУ ВПО «Красноярский
государственный торгово-экономический институт.

Что дает нам пища?

- Пища, которую мы принимаем, является **источником энергии**, которая необходима для жизни.



Как расходуется энергия, поступающая с пищей?

- Энергия необходима для правильной работы **внутренних органов** человека.
- Энергия расходуется при **физической и умственной активности**.
- Энергия обеспечивает **рост и развитие** человека.

Из чего состоят продукты, которые мы едим?

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минеральные вещества
- Пищевые волокна
- Вода



Белки

Белки – это основной **строительный материал** нашего организма, необходимый для роста и правильной работы важнейших органов и тканей. Количество белков в рационе школьника должно составлять 15% от суточной калорийности.

Источники белков – молоко и молочные продукты, мясо, рыба, горох, яйца, хлеб, крупы.

Proteins



Жиры

Жиры удовлетворяют **энергетические потребности** человека.

Количество жиров в рационе школьника должно составлять 30% от суточной калорийности.

Источники жиров – мясо, рыба, молоко, сметана, сыр, сливочное масло, растительные масла (подсолнечное, оливковое и т.д.)



Углеводы

Углеводы обеспечивают энергией все процессы в организме.

Количество углеводов в рационе школьника должно составлять 50% от суточной калорийности.

Источники углеводов – хлеб, мука, крупы, картофель, фрукты, овощи, ягоды, мед, сахар, варенье.



Витамины

- **Витамины** – это биологически активные вещества, действующие в очень небольших количествах. Они способствуют нормальному протеканию биохимических процессов в организме, то есть обмену веществ.



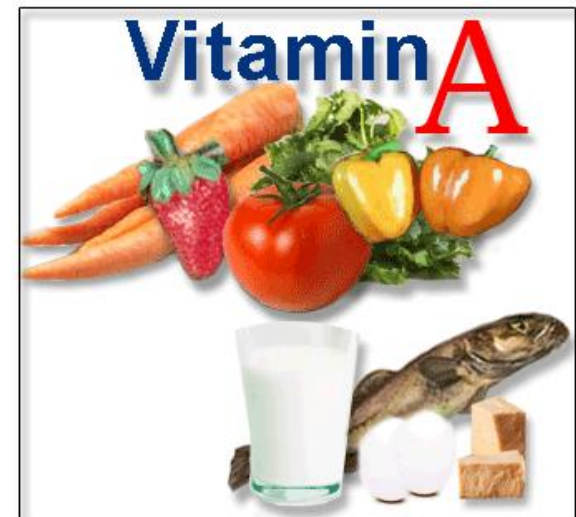


Витамин А



Этот витамин необходим для нормального роста и хорошего зрения.

Если его не хватает, то развивается болезнь «Куриная слепота»



Витамин D

Отвечает за обмен
фосфора и кальция,
правильный рост
костей.

При недостатке
развивается рахит
(деформация костей).



D

Витамин Е

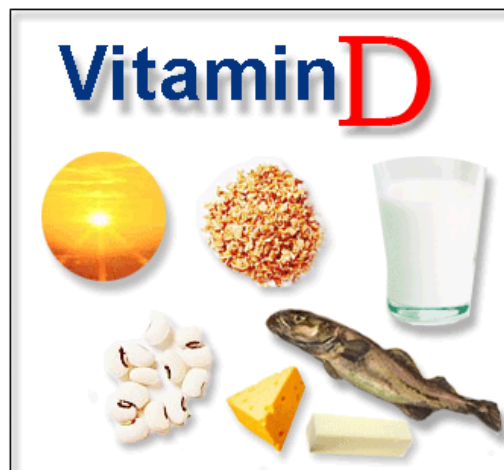
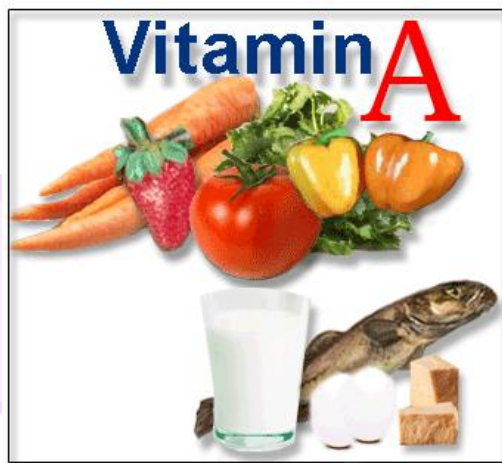
Этот витамин защищает организм человека от неблагоприятного воздействия окружающей среды, укрепляет сосуды и мышцы.

Нехватка витамина Е приводит к малокровию, сухости кожи, ухудшению работы сердца.



Источники витаминов

- Витамины А и D содержатся в печени, сливочном масле, сливках, рыбьем жире.
- Витамин Е содержится в растительном масле, крупах, орехах.



Витамин С



Этот витамин помогает организму бороться с инфекциями, стимулирует обновление клеток.

При недостатке развивается болезнь цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы).



Витамин В1

Этот витамин участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови, активизирует работу мозга.

При недостатке развивается заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).



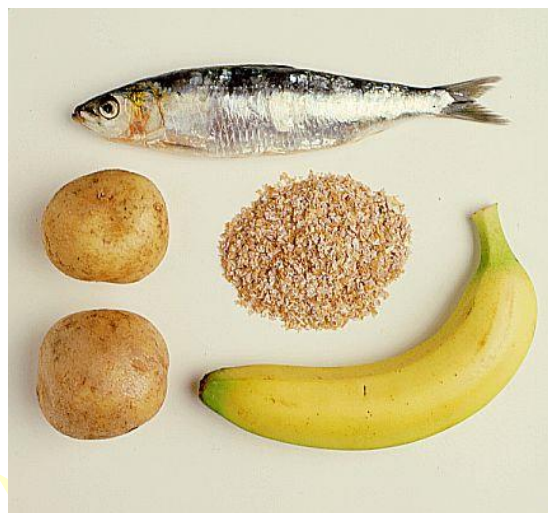
Vitamina **B1**



La vitamina B1 (tiamina) se encuentra en los cereales y panes fortificados, en el pescado, las carnes magras y la leche

ADAM.

Витамин В6

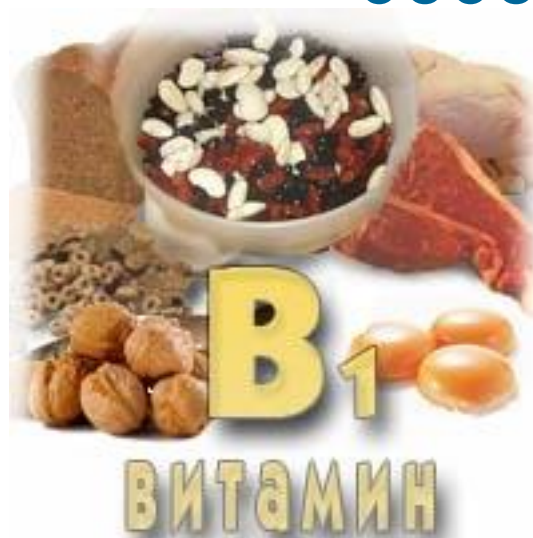


Этот витамин участвует в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке развиваются малокровие, дерматит, судороги, расстройство пищеварения.



Источники витаминов

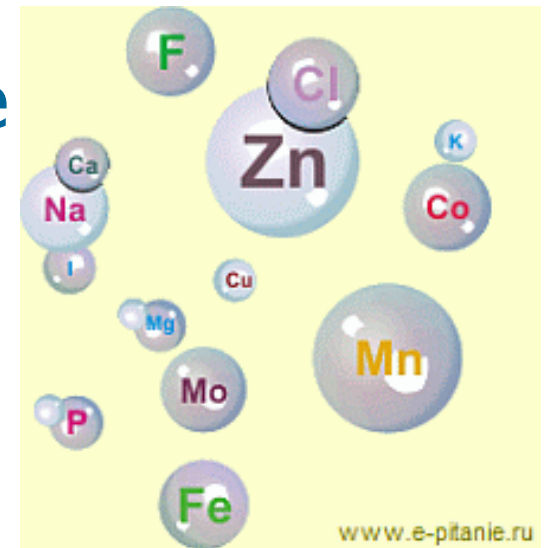
- Витамин С содержится в картофеле, капусте, сладком перце, облепихе, шиповнике.
- Витамины В1 и В6 содержатся в мясе, крупах, хлебе, овощах, бобовых.



Минеральные вещества

- ▶ Минеральные вещества
- ▶ необходимы для нормального развития скелета и внутренних органов, для построения нервных клеток, в том числе клеток головного мозга.

К минеральным веществам относятся кальций, фосфор, йод, селен, цинк, железо, марганец и др.



Источники минеральных веществ

- **Кальций** содержится в молоке и кисломолочных продуктах, сыре, твороге. Пейте в день 500 мл молока и будете здоровы!



Источники минеральных веществ

- **Фосфор** содержится в яичном желтке, сыре, мясе, овсяной крупе, бобовых, орехах.



Источники минеральных веществ

- **Йод** содержится в морских водорослях, рыбе, морепродуктах.



Пищевые волокна

- Пищевые волокна необходимы для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.
- Они содержатся в овощах, фруктах, хлебе из муки грубого помола, крупах, бобовых.



Так что же такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, при котором в организм поступают все необходимые пищевые вещества в необходимом количестве.



Рацион питания школьников должен включать **все основные группы продуктов**, а именно – мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.



Пирамида питания



- 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.



Фаст-фуд – одна из главных причин ожирения!



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 состав **газированных напитков, в.ч. кока-колы** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.
- **Сахар**, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует **кариес**.





Режим питания

Для школьников наиболее рационально **4-х или 5-ти разовое питание**, с промежутками в 3,5 – 4 часа.

Лучше всего принимать пищу в одно и то же время.

Примерные режимы питания

- **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
- 16.00 – 16.30 Полдник дома
- 19.00 – 20.00 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



- Закуска
- Горячее блюдо
- Горячий напиток
- Фрукты

Обед



- Закуска
- Суп
- Горячее блюдо
- Сладкое блюдо

Полдник



- Напиток
- Булочка или кондитерское изделие без крема

Ужин



- Овощное, творожное блюдо или каша
- Горячее блюдо
- Напиток
- Фрукты

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Yellow triangular rays emanate from behind the balloons, creating a bright, cheerful atmosphere.

Правила здорового питания

- Старайтесь не переедать;
- Пища должна быть разнообразной;
- Тщательно пережевывайте пищу;
- Ешьте 4 – 5 раз в день в одно и то же время;
- Ешьте больше свежих фруктов и овощей;
- Старайтесь есть меньше сладостей и газированных напитков;

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, with several yellow triangular rays emanating from behind them.

Правила здорового питания

- Не перекусывайте чипсами, сухариками и т.п.;
- Ежедневно потребляйте молоко и кисломолочные продукты;
- При каждом приеме пищи употребляйте продукты, содержащие пищевые волокна;
- Употребляйте в пищу нежирное мясо, рыбу, птицу.

И в заключение...



Питайтесь правильно – и вы
будете вознаграждены
здоровьем, хорошим
настроением и прекрасным
самочувствием.