

УГОЛОК

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. Почему важно правильно питаться? При правильно организованном питании человек живет дольше, сохраняется различная заболеваемость и даже с ним справляется. Рациональное питание имеет огромное значение для предупреждения многих заболеваний и продления человеческого срока. Питание следует организовать так, чтобы оно обеспечивало нормальное развитие и слабовозрастную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по количеству и количеству белков, жиров, углеводов и других, необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи и потребностям человека, соответственно его полу, возрасту, полу. Естественно, что в рационе питания оптимальным для практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.

Пирамида здорового питания



Ваше здоровье в ваших руках!



РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30-40г.
- Растительное масло: 15-20г.
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300г.
- Крупы и макаронные изделия: 40-60г.
- Картофель: 200-300г.
- Овощи: 300-400г.
- Фрукты свежие: 200-300г.
- Сок: 150-200 мл.
- Сахар: 50-70г.
- Кондитерские изделия: 20-30г.
- Молоко, молочные продукты: 300-400г.
- Мясо птицы (филе): 100-130г.
- Рыба (филе): 50-70г.

Продукты – источники витамина С:

- Зелень петрушки и укропа
- Помидоры
- Черная и красная смородина
- Цитрусовые
- Картофель



Белки. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по количеству – мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Также важно знать, что детям до 7-9 лет нужно получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог; сыр; рыба; мясные продукты; яйца.



Жиры. Постатное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Наибольшее количество жиров содержится не только в животных жирах – масле, сметане, сыре и т.д., но и в растительных – в орехах, семени льна. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и антиоксидантные витамины.

Порция потребленной жиров для школьников – 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневный рацион школьного возраста должен включать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы. Углеводы необходимы для нормальной энергетической запаса организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащиеся в зерновых и бобовых продуктах. Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, маис, сухофрукты, сахар.

Продукты, богатые витаминами группы В:

- Хлеб грубого помола
- Молоко
- Творог
- Печень
- Сыр
- Яйца
- Капуста
- Яблоки
- Помидоры
- Бобовые



Правила здорового питания

Чтобы пища приносила пользу, надо выполнять правила здорового питания:

1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
2. Необходимо поддерживать нормальный вес.
3. Больше употреблять фруктов и овощей.
4. Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.
5. Не используйте в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.
6. Соблюдайте режим питания.

Пища плохо усваивается:

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гнев, ревности.
- Перед началом тяжелой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопятся.
- Нельзя нищую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- Печень
- Яйца
- Овсяная и гречневая крупы

