**Основы здорового питания**

Самым важным этапом в жизни человека является - детство, когда закладывается фундамент всей его судьбы, его здоровья. Школьный возраст – это период развития человеческого организма, в котором завершается формирование костной ткани, скелетно-мышечного аппарата и других важных

органов. Поэтому так важно, чтобы питание было сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые витамины, минералы и микроэлементы.**

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед, ужин непременно должно быть горячее блюдо. Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания.

Школьная столовая обеспечивает школьников 2-х разовым горячим питанием. Но, к сожалению, вне школы школьники, не зная и не разбираясь в огромном ассортименте продуктов питания, подвержены опасному влиянию некачественной пищи.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, продуктивность на учебе, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Роль витаминов в питании**

Организм школьника будет хорошо расти и развиваться, если будет получать надлежащий комплекс витаминов. Витамины(от латинского«vita» — жизнь), группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами и солями), но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности.Без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей. Из 30 известных и изученныхвитаминов к обеспечению здоровья человека причастны около 20 из них. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивость организма к заболеваниям. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, таким как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Человек становится раздражительным, быстро утомляется, у него снижается аппетит. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.

**Калорийность пищи**

Часто от взрослых можно слышать слова «продукт высококалорийный», «продукт низкокалорийный». Нам захотелось разобраться, что означает слово «калорийность».

Под калорийностью или энергетической ценностью пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении. Калорийность пищи выражается в калориях (кал) или килокалориях (ккал).Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. Суточное потребление калорий зависит от возраста, пола и занятий, поэтому оно различно.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**7-10 лет – 2400 ккал; 14-17лет – 2600-3000ккал; если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Каждому, кто желает вести здоровый образ жизни, необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.

**Нужен ли утренний завтрак**

В народе есть такое мудрое высказывание: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу!»Толковый словарь русского языка С.И.Ожегова дает такое определение: «Завтрак – первый дневной прием пищи, утренняя еда; пища, приготовленная для утренней еды».

Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются заболевания, приступы беспокойства.Завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга».Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. На завтрак школьнику лучше кушать каши, яйца или запеканку. Голодный школьник, перекусивший «всухомятку», быстрее устает и хуже учится. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов: фруктов, зерновых и молочных продуктов.**Фрукты -** это источник витаминов, поддерживающих иммунитет. **Молочные продукты** – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.

**Пирамида питания**

Питание неотъемлемая часть нашей жизни, и вполне естественно, что существуют законы, регулирующие правильное питание. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к пирамиде питания, рекомендованной Всемирной Организацией здравоохранения.

Пищевая пирамида — это схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. В основании этой пирамиды лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей. Продукты, расположенные внизу пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, соответственно расположенные вверху — исключить из рациона или употреблять в ограниченном количестве .

**Правильно питаться-совсем недорого**

Многие считают, что питаться правильно дорого и невыгодно. Однако, есть простое решение — просто выбирать те продукты, которые не ударят по карману. Экономность – качество полезное, ведь недаром говорят: экономят умные, а не бедные. Но насколько удачно это выражение, когда речь заходит именно о питании, от которого так зависит наше здоровье и хорошее самочувствие?

Еда – это последнее, на чем стоит экономить, если жалеть деньги на качественные продукты или ограничивать потребление того, что необходимо нашему организму. Но бывают периоды в жизни, когда тяжелое финансовое положение все же заставляет пересмотреть затраты на питание. При этом обязательно прислушайтесь к мнению врачей-диетологов.Многие из них считают, что если экономить на питании с умом, это не причинит никакого вреда организму, а недорогое питание при правильном подходе даже можно сделать полезным. Основные принципы здоровой экономии на питании.

Если же вы станете соблюдать эти принципы, то правильное питание станет для вас полезным и недорогим.

**Правильное питание – хорошая учёба**

Пища – это источник энергии для человека. Нужно смолоду научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Частые заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка. Факторы, способствующие этим заболеваниям: питание наспех и всухомятку; питание с большими перерывами; употребление копчёной, жареной, острой, горячей, холодной пищи; жевание жевательной резинки.Отсутствие стабильного горячего питания повышает риск заболеваний желудка и кишечного тракта у детей гораздо выше, чем у взрослых. Недостаток питательных веществ вызывает у школьников: потерю внимания, слабость и переутомление, ухудшение памяти и работы мозга, возникновение лёгкого доступа вирусных инфекционных заболеваний. Если ученики не будут правильно питаться, то не смогут хорошо учиться и достигать спортивных и учебных вершин. Не менее значимое место, чем учебный класс в школьной жизни имеет значение и организация питания через школьную столовую

**Всегда помните о том, что здоровье в наших руках, а правильное здоровое питание- залог нашего долголетия. Будьте здоровы!**

**Белки**- основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Наилучшими источники белка считают рыбу, курятину, индейку, нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, орехи, сывороточные продукты, а так же яичные белки.

**Жиры** *-*наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости.

**Углеводы** – основной источник энергии. Примерно 60% энергии организм получает за счет углеводов, остальную часть - за счет белков и жиров. Сахар, мед, печенье, крупы, макароны, хлеб, пирожное и торты, мороженое, конфеты – это продукты в которых содержатся углеводы.

**Витамины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название  витамина | В чем польза  витамина? | Симптомыот недостатка витамина в организме | В каких продуктах содержится  витамин? |
| **Витамин *A*** | Происходит обмен белков, рост и формирование костей и зубов, процессы обновления кожи. | Появляются трещины губ, расстройство сумеречного зрения - «куриная слепота», развитие хронического гайморита, бронхита, трахеита. | Морковь, перцы, персики, яблоки, абрикосы, плоды шиповника, рыбий жир, печень, яйца, молоко. |
| Наиболее распространенные формы **витамина группы В** – это:  B1,B2, B3, B5,В6,В7, В9, В12. | Обеспечивает нормальное функционирование мозга и нервной системы, а также участвует в формировании крови. | Отсутствие аппетита, утомление, шелушение кожи, конъюнктивит, анемия (малокровие), боль в мышцах, расстройство нервной системы. | Печень, яичный желток, молочные продукты, овес, геркулес, гречиха, творог, сыр, мясо, рыба |
| **Витамин С** | Стимулирует рост, способствует усвоению углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, нормализует уровень холестерина в крови, способствует усвоению железа из пищи. | Изменения со стороны центральной нервной системы и кожи, нарушение сна, быстрая раздражительность, боли в мышцах, повышение кровоточивости из десен. Цинга. | Шиповник, облепиха, черная смородина, все фрукты и овощи. |
| **Витамин** **Е** | Способствует усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение. | Анемия (малокровие), наблюдаются слабые рефлексы, плохая координация движений, нарушение работы вестибулярного аппарата, увеличивается вероятность получения травм. | Зерновые и бобовые растения, спаржевая капуста, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, мясо, яйца, молоко, говяжья печень. |
| **Витамин** **РР** | Участвует в обмене белков, регулирует высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для профилактики и лечения заболеванийЖКТ, незаживающих ран и язв. | Вялость, апатия, утомляемость, головокружения, раздражительность, бессонница, снижение массы тела. | Мясо, печень, почки, яйца, молоко, хлебные изделия из муки грубого помола, крупы (особенно гречневая), бобовые, грибы. |

**Пирамида питания**



* Основание пирамиды - три группы продуктов:[овощи](http://edaplus.info/directory-vegetables.html) (3-5 порций) и [фрукты](http://edaplus.info/directory-fruit.html) (2-4 порции), цельнозерновые продукты - хлеб грубого помола, неочищенный рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши (6-11 порций). Также в этой группе находятся и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковые, подсолнечные, рапсовое и другие масла). **Такие продукты следует употреблять при каждом приёме пищи.**
* Белоксодержащие продукты - растительного ([орехи](http://edaplus.info/directory-nuts.html), бобовые, семечки подсолнуха и тыквы) и животного происхождения — [рыба](http://edaplus.info/directory-fish.html) и [морепродукты](http://edaplus.info/directory-seafood.html), [мясо птицы](http://edaplus.info/directory-birds.html) (курятина, индюшатина), [яйца](http://edaplus.info/produce/egg.html). **Употребляем 2-3 порции в день.**
* Молоко и молочные продукты, йогурты, сыр и т. д. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие [кальций](http://edaplus.info/minerals/products-containing-calcium.html) и витамин D3. **Употребляем 2-3 порции в день.**
* На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса ([свинина](http://edaplus.info/produce/pork.html), [говядина](http://edaplus.info/produce/beef.html)) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов»: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки, сладости. Недавно в последнюю группу стали включать и [картофель](http://edaplus.info/produce/potato.html) из-за большого содержания в нём крахмала.  
  **Употребление этих продуктов следует сократить или, по-возможности, полностью исключить из рациона.**

**Основные принципы здоровой экономии на питании**

1. Переходите на воду. Это полезнее и дешевле. Забудьте о газировке и пейте воду. Берите с собой воду повсюду.
2. Пейте воду из-под крана. Сравните цены на водопроводную воду и бутилированную воду. Если вас не устраивает качество водопроводной воды, фильтруйте ее. Один фильтр очищает 150 литров воды.
3. Не верьте предубеждению, что дешевые продукты всегда хуже дорогих. Да, цены на один продукт у разных производителей могут сильно отличаться. Но если сравнить товар, можно убедиться, что далеко не всегда мы переплачиваем за качество самой пищи – чаще за бренд или упаковку. Поэтому выбирая продукты, ориентируйтесь на состав, а не на красочную обертку или навязчивую рекламу.
4. Дорогие сорта мяса можно заменить на те, что подешевле. Например, вместо свинины чаще ешьте курицу – польза и для кошелька, и для здоровья. Намного выгодней приобрести целую курицу и разделать её самостоятельно, чем купить её по частям. Вместо мясных продуктов можно чаше употреблять растительный белок – горох, фасоль, бобы. Но помните – полностью заменить мясо и рыбу эти продукты не могут.
5. Этот же принцип действует для молочных продуктов. Всеми любимые сладкие йогурты с ароматизаторами и консервантами дороже простого кефира, а пользы от них никакой. Поэтому, подумайте: а стоит ли переплачивать в этом случае? Если вы всё же любите йогурты, то есть отличное решение — готовить йогурты дома! И вкусно и выгодно, а главное — полезно. Вы так же можете сделать йогурты с различными добавками и, в отличие от магазинного, будете уверены в его качестве.
6. Не забываем с пользой экономить и на напитках. Растворимый кофе дороже натурального, он не такой вкусный и намного вреднее для здоровья. Листовой чай покупать выгодней, чем чай в пакетиках, а качество его гораздо выше. Ограничьте употребление сахара – не стоит тратить деньги на вредный продукт, который, к тому же он очень портит вкус напитков.
7. Составьте план. Всегда начинайте с плана.Составьте список того, что вам нужно купить в магазине. Сходите в магазин и не забудьте взять с собой список. Нет необходимости брать с собой кого-либо. Просто купите продукты и вернитесь домой. Никогда не ходите за покупками голодным.

**Рекомендации по организации правильного питания**

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, жаренного и острого;
* Не есть всухомятку;
* Меньше есть сладостей;
* Начинайте свой день питательным завтраком;
* 1-2 раза в неделю желательно есть рыбу;
* В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов;
* Не перекусывать чипсами, сухариками и не пить газированные напитки.