

Питание

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?

Это - разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, вкусно, полезно для всех

Основные принципы здорового питания:

“ Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

“ Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться неск. раз в день.

“ Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

“ Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.

“ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

“ Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли

“ Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.

“ Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.

“ Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

“ предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний,

“ сохранить здоровье и привлекательную внешность,

“ оставаться стройным и молодым

..быть физически и духовно активным



Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или вафельный хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар .

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:



- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В:

- | | | |
|--------------------------------|------------------|------------------|
| • <u>хлеб грубого помола</u> ; | <u>молоко</u> ; | <u>творог</u> ; |
| • <u>печень</u> ; | <u>сыр</u> ; | <u>яйца</u> ; |
| • капуста; | яблоки; | <u>миндаль</u> ; |
| • <u>помидоры</u> ; | <u>бобовые</u> . | |

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.